ŚWIAT KOSMETYCZNY

higiena . fryzura . moda



ROK I. NR. 2 MARZEC CENA 70 GR.

Świat Kosmetyczny

higjena . fryzura . moda

OD REDAKCJI

Pierwszy numer „Świata Kosmetycznego", wydany przez nas przed miesiącem, spotkał się z miłym przyjęciem i uznaniem ogółu Czytelników, czego dowodem są listy napływające stale do Redakcji.

Głosy Czytelników świadczą o tym, iż zrozumiane zostały zakreślone przez nas cele i dążenia i że możemy liczyć na przyjaźń i poparcie ze strony tych wszystkich, których dziedziny przez nas omawiane interesują, a nawet obchodzą bliżej. Nie tylko Panie, posiadające zazwyczaj więcej entuzjazmu i gotowości do zawierania przyjaźni, lecz i Panowie odpowiedzieli na nasz apel, witając nowy miesięcznik z życzliwością i przyrzekając mu ze swej strony poparcie.

Listy jakie otrzymujemy ze wszech stron, są dla nas bodźcem do dalszej owocnej pracy, w której dokładać będziemy wszelkich możliwych starań, aby wznosić „Świat Kosmetyczny" na coraz wyższy poziom, aby rozszerzać wszystkie istniejące już działy i wprowadzić stopniowo nowe.

Następny numer świąteczny „Świata Kosmetycznego", który wyjdzie w dniu 1-szym kwietnia rb. ukaże się w powiększonej objętości, po nim zaś ukazywać się będą numery specjalne, a więc numer poświęcony dziedzinom sportu, teatru, filmu, wywczasów letnich i t. d.

Ponad to w numerze świątecznym rozpoczniemy ciekawy Konkurs, w którym będą mogli wziąć udział wszyscy bez wyjątku Czytelnicy „Świata Kosmetycznego".

W świeżo wprowadzonej od numeru niniejszego rubryce „Odpowiedzi na pytania" udzielać będziemy wyczerpujących informacji, rad i wskazówek na wszelkie tematy interesujące naszych Czytelników.

MIESIĘCZNIK
rok I
Marzec 1938
nr. 2.

IRENA KALIŃSKA.

Drapowane Suknie Wieczorowe



Bardzo wiele mówiło się i pisało o ciągłej zmienności kapryśnej bogini Mody. Znaleźli się jej obrońcy i przeciwnicy, a przecież nie wielu z nich miało rację. Zdziwiliby się może, gdyby im powiedzieć, że ta rewolucyjna dama, która zaprzecza wszystkemu co jest dzisiaj, chwali jutro, sprzymierza się z przyszłością — głęboko, bardzo głęboko tkwi korzeniami w dniach wczorajszych. I na tym właśnie polega jej siła.

Krocząc na przód po przez ciągle nowe wariacje i odmiany, po przez różnorodne kombinacje tkanin, kolorów i fasonów, moda czerpie swe najżywotniejsze soki odżywcze z przeszłości. Jest ciągle nowa i ciągle ta sama. W starych, zapomnianych śpichrzach mody leżą pokryte kurzem najrozmaitsze możliwości odmian i oryginalne pomysły.

Kobieta dzisiejsza, wkładając świeżą toaletę, musi mieć pewność, że takiej samej sukni nie zobaczy na innej kobiecie. Skąd wziąć tyle fasonów? Czyja fantazja zaspokoi tysiące kobiecych gustów? Z lamusa wspomnień moda wydobędzie te i inne fasony, te i inne kolory, draperie, tuniki, jedwabie i aksamity.

Piękne panie, wierzcie mi, że wszystko to już było! Wy jednak widzicie to po raz pierwszy. Przyczyna leży w was samych, bo wy nadajecie każdej sukni odrębne piętno. Styl waszej postaci w połączeniu z odpowiadającą mu linią kroju sukni tworzy nowość. Przylegająca do ciała, wąska, o prostej linii suknia, malownicza draperia prawie klasycznie opadającej szaty, marszczony krój fraczka, plisy, wstążki, głęboko wcięta lub stylowo zaokrąglona linia — tworzą tak oszałamiającą różnorodność modeli toalet wieczorowych, że przyrównanie ich mnogości do mnogości listków na drzewie, z



których żaden nie jest podobny do drugiego, nie wydaje się obsolutnie przesadą.

W różnorodności tej wiedzie prym suknia drapowana. Draperia jest właściwie artystycznym ułożeniem fałd sukni, a im prostsze jest to ułożenie, tym naturalniejsze i swobodniejsze wrażenie wywiera, tym więcej niespodzianek i uroku w sobie mieści. Niby odlane z brązu, niby rzeźbione w marmurze wyglądają owe szlachetne draperie na sukniach z brokatu, romain, aksamitu i jersey. Spięte dekoracyjną klamrą, opływają biodra, marszczone na biuście tworzą staniczek, krzyżują się ukośnie i podłużnie wzdłuż ciała, uwydatniając jego kształty i otulając je zarazem miękkimi fałdami. Opinają ciasno wysokie, smukłe talie, których wieczorowy charakter stroju podkreślają dopiero nagie ramiona, głęboki dekolt na plecach oraz wlokący się po ziemi tren. W modnym tzw. staroświeckim kroju, suknie podchodzą pod samą szyję sutym marszczeniem, nadając figurze godność i dumę matrony. Układają się na ciele w promieniste kwiaty, rozchodzące się z jednego punktu, zebranego broszką.



Wyrazem hasła „różnorodność kroju", ożywiającego modę dzisiejszą, jest właśnie suknia drapowana. Ukośne fałdy, niesymetrycznie naciągane, sprzyjają fałdowaniu się samego materiału. Drapowanie jest zupełnym przeciwieństwem sportowej rzeczowości i zwięzłości. Nie znosi ograniczonej ilości materiału. Im więcej metrów, tym więcej fałd, im więcej fałd, tym bogatsze efekty.

Wieczorowa t o a l e t a kobiety współczesnej bije rekordy pod względem ilości materiałów w wyścigu z najbardziej sutymi sukniami naszych prababek. Moda dzisiejsza nie schlebia zbyt szczupłej sylwetce. Przeciwnie, dzięki miękkości materii, fałdom, fałdkom, załamaniom — uwypukla krągłość kształtów i ich kobiecość. Czyni to delikatnie, nie narzucająco się, lecz dokładnie. Nie ma prawie miejsca na sukni, które by nie było drapowane, tam zaś, gdzie sute drapowanie nie szkodzi zbytnio podkreśleniu smukłości figury, może ono dotrzeć nawet do pleców, złączyć się z ich linią i opaść wraz z powłóczystym trenem na podłogę.

Drapowanie wymaga specjalnie miękkiego i podatnego materiału. Wymaga również odpowiedniego koloru materii, który by spotęgował kontrastową grę między światłem i cieniem. Do stworzenia takiej sukni potrzebne są ręce artystki. O ile sztuka krawiecka jest sztuką prawdziwą, to drapowanie jest najlepszą okazją wykazania artyzmu.

NOWE kapelusze







STEFAN WIEWIORSKI, inż.-chem.

Zastosowanie Ziół Leczniczych w Kosmetyce

Niektóre nasze zioła posiadają składniki naturalne, mające bardzo dodatni wpływ na urodę i poprawę cery, t. j. odmładzanie naszego naskórka i organizmu, a tym samym i zewnętrznego naszego wyglądu.

Ten dodatni wpływ ziół leczniczych na naszą urodę należy przypisać w pierwszym rzędzie naturalnemu składnikowi ziół, bardzo zbliżonemu do ludzkiego ciała, dzięki czemu lecznicze składniki ziół doskonale są wchłaniane nie tylko przez skórę, ale i przez cały nasz organizm.

Stosowanie ziół leczniczych w kosmetyce może się odbywać w sposób dwojaki: zioła mogą być stosowane w różnej postaci, jako składniki preparatów kosmetycznych lub tylko jako dodatki do wyrobów kosmetycznych. Przy czym zioła dobrze się łączą z tłuszczami zwierzęcymi i roślinnymi (olejkami i oliwami).

Zioła w kosmetyce mogą być stosowane również i same jako dary przyrody, ukryte cudownie w korzeniach, łodygach, liściach, kwiatach i nasionach naszych polskich ziół.

Stosowanie ziół leczniczych jako doskonałych środków kosmetyczno-leczniczych może być zewnętrzne i wewnętrzne. Do użytku zewnętrznego stosuje się różne olejki, soki roślinne oraz napary, wywary i nalewki, jako zmywacze, maseczki, kremy, mleczka i t. p.

Do użytku wewnętrznego stosuje się przeważnie tylko napary, wywary, ewentualnie nalewki z ziół, które mają dodatni wpływ na cały ludzki organizm, jako środki wzmacniające, odradzające i regulujące, dające doskonałe i szybkie rezultaty.

Przy otyłości i złej przemianie materii zioła są jedynymi środkami leczniczymi, nie szkodliwymi dla zdrowia. Zioła lecznicze, stosowane przy chorobach nerek i wątroby — znanych wrogów świeżej i zdrowej cery — są prawie bez konkurencji. Następujące zioła lecznicze są używane przy zabiegach kosmetycznych:

Bratek — Herba Violea tricolor,
Dziurawiec, świętojańskie ziele — Herba Hyperici,
Czeremcha — Herba Pruni padi,
Pokrzywa zwyczajna—Urtica Dioica,
Pokrzywa biała — Herba Urticae,
Poziomka — Herba Fragariae,
Rzeżucha — Herba Cardaminae,
Skrzyp polny — Herba Equisceti arvensis,
Trzebula — Herba Cerefoli,
Tymianek — Herba Thymi,
Brzoza — Folia Betulea,
Eukaliptus — Folia Eucalipti,
Krwawnik — Folia Millefolii,
Dąb — Quercus robur,
Łopian — Loppa Officinalis,
Lipa — Folia Europoea,
Ślazik — Folia Malvea silv.
Melisa, rojownik — Folia Melissea,
Rozmaryn — Folia rosmarini,
Mięta — Folia Menthae pip.
Rumianek — Flores Chamomillae,
Arnika — Flores Arnicae,
Lawenda — Flores Lavandulea,
Róża — Flores Rosae,
Nostrzyk — Flores Melliloti,
Dziewanna — Flores Verbasci,
Czerwieniec — Radix Angelinae,
Dzięgiel — Radix Angelicea,
Goryczka — Radix Gentianea,
Ratania — Radix Ratanniae,
Rabarbar — Radix Rhei,
Ślaz — Radix Altreae,
Imbir — Rhizoma Zingiberis,
Tatarak — Rhizoma Calami,
Drzewo sandałowe — Lignum Sandalinum,
Kora chinowa — Cortex Cinchonea,
Panama — Cortex Quillayae,
Kozieradka pospolita — Semon Foeni Graeci,
Len — Semen Lini,
Poziomka — Fructus Fragariae,
Jemioła — Viscum Album,
Malina — Fructus Rubi Idaci.

W następnym numerze podam dokładne zastosowanie poszczególnych ziół (już tylko z podaniem nazw polskich), przy zabiegach kosmetyczno-lekarskich zarówno zewnętrznych, jak i wewnętrznych.

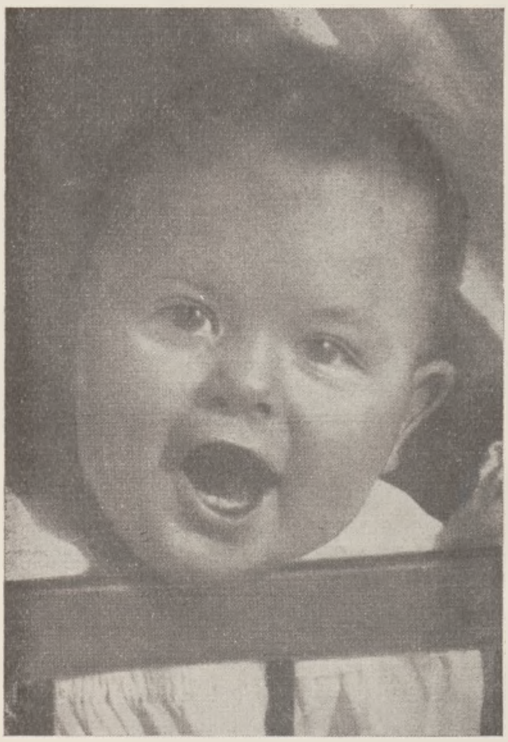
Świat Kosmetyczny to świat ludzi młodych pięknych radosnych.

DR. M. B.

Dbajmy o ZDROWIE DZIECKA



Odżywianie niemowląt



Przed przyjściem na świat noworodek znajdował się w warunkach idealnych pod względem czystości, ciepła, wygody i odżywiania — to też zupełnie zrozumiała jest niezbędność dostarczenia niemowlęciu takich warunków bytu, wśród których mogłoby się należycie rozwijać bez jakiegokolwiek uszczerbku dla swego organizmu. Naturalnie we współczesnej dobie kryzysu nie zawsze łatwo pożądane warunki stworzyć — tym bardziej, że koniunktura mieszkaniowa, jako też stopa życiowa są na poziomie, pozostawiającym jeszcze bardzo wiele do życzenia.

Jednakże pomimo ogólnie nie sprzyjających okoliczności, staramy się przestrzegać kilka zasad, które należą do warunków dobrego pielęgnowania. Mamy tu na myśli:

a) spokój,
b) czystość,
c) porządek i dokładność pracy pielęgniarskiej,
d) należyte odżywianie.

Odżywianie. Pokarm kobiecy jest najwłaściwszym naturalnym pożywieniem niemowlęcia, to też każda matka powinna bezwarunkowo karmić, bowiem w ten sposób ustrzeże swoje dziecię od wielu chorób, gdyż pokarm matczyny zawiera prócz — praktycznie biorąc — pożywienia — substancje uodparniające przeciwko szeregowi chorób zaraźliwych.

Ujmując sprawę fizjologicznie, należy stwierdzić, że prawie każda matka może wykarmić swoje dziecię — jednakże obliczenia statystyczne stwierdzają, że tylko 2/3 wszystkich matek karmi swoje dzieci do pełnych 6 miesięcy, powyżej zaś tego terminu następuje już zazwyczaj dokarmianie.

Przeciwskazaniem dokarmiania może być jedynie ciężkie schorzenie matki, jak zakażenie połogowe, psychoza, jakkolwiek gorączka sama nie jest jeszcze dostateczną przyczyną do niekarmienia. **Atoli czynna gruźlica jest absolutnym przeciwskazaniem do karmienia.**

Podczas influenzy lub kataru należy poczynić szereg ostrożności, gdyż niemowlę łatwo może się tymi chorobami zarazić, a są to choroby dla niemowląt bardzo poważne. Najlepiej w takim przypadku dziecię możliwie izolować, a podczas samego karmienia matka winna nosić ochronną maskę muślinową. Prócz powyższych przeszkód mogą powstawać przeszkody czysto mechaniczne, jak na przykład wklęsłe brodawki, często wprost uniemożliwiające procedurę karmienia.

Kobiety o delikatnej skórze łatwo ulegają stanom zapalnym piersi, a to wskutek uszkodzeń brodawki spowodowanych zbyt raptownym ssaniem. Najczęściej zapalenia te spotykamy u matek przy karmieniu pierwszego dziecka. Dlatego też karmienie początkowo przez „kapturek" jest o wiele bezpieczniejsze i najlepiej od tego zaczynać, lub też brodawkę przed samym porodem przygotować i wzmocnić przez zahartowanie.

W ogóle początkowo mogą powstawać pewne trudności przy karmieniu z powodu niezaradności i matki i noworodka, jednakże obydwie strony szybko się wprawiają, po czym karmienie odbywa się na ogół bez przeszkód. Podczas karmienia noworodek (i niemowlę w ogóle) winien otrzymywać dostateczną ilość powietrza do oddychania — w tym celu matka winna wolną ręką odsuwać nieco pierś od noska.

Do karmienia należy siadać wygodnie w fotelu z oparciem dla pleców, jako też z podstawką dla nóg.

Na ogół dobrze jest każdorazowo przed karmieniem zmyć z lekka brodawkę (w sposób delikatny) słabym rozczynem kwasu bornego.

Pierwszego dnia po urodzeniu — w ciągu pierwszych 12 godzin można nie karmić, należy jednak w ciągu pierwszej doby przyłożyć do piersi 1—2 razy. Drugiego dnia przykładamy 4—5 razy, trzeciego dnia — 5 lub 6 razy. Dalej po 6 razy dziennie. Od 3 do 4 tygodni wystarczy karmić w ciągu doby 6 razy, naturalnie gdyby pierś była w pokarm obfita, może wystarczyć nawet 5-cio krotne przykładanie.

Nocną przerwę, trwającą zazwyczaj 6—8 godzin, zaprowadzamy dla porządku od razu.

Zdrowe niemowlę wysysa przeciętnie na dobę:
w 1-ym tygodniu życia od 0 do 470 gr.
w 4-tym tygodniu życia do 600 gr.
w 12-tym tygodniu życia do 850 gr.
w następnych tygodniach do 1000 gr.

Zasadniczo trzymamy się reguły karmienia za każdym razem tylko z jednej piersi i nie pod rząd dwa razy z tej samej, lub co gorsze — w jednym terminie z obydwu piersi na raz.

Przeciętnie ssanie trwa 15—20 minut i w warunkach normalnych winno być uznane za dostateczne. Gdyby w pierwszych dniach pokarm był w ilości niedostatecznej, należy sprawę traktować spokojnie, gdyż właściwie pierś zaczyna funkcjonować należycie i sprawnie zwykle około 2—3 tygodnia, z czego wynika, że nie wolno przed tym czasem wyrokować o zdolności produkcyjnej. Największe zapotrzebowanie pokarmu jest między 6—12 tygodniem, w tym też czasie spotykamy stosunkowo największe przyrosty wagi niemowlęcia.

Ostry chłód

przyczyną czerwoności nosa

Zbliża się marzec — miesiąc, w którym aura płata ustawicznie figle. Idzie wiosna — niestety często tylko kalendarzowa. Jeszcze od czasu do czasu spadnie śnieg, rtęć skurczy się gwałtownie w termometrze, wiatr poigra kapeluszami przechodniów.

„W marcu jak w garncu"—mówi ludek, a na pogodzie ludek zna się lepiej, niż Pim.

Podczas chłodnych dni nos i uszy zabarwiają się na fioletowo lub czerwono, skóra wysusza się, cierpi.

Po pewnym odrętwieniu występ[illegible]ne swędzenie — objawy odmrożenia nosa czy uszu.

Nie należy nigdy wychodzić w chłodne dni z domu przed przemyciem twarzy zimną wodą i namaszczeniem skóry kremem na podstawie lanolinowej. Po powrocie do domu kładzie się na oczy kompres z wody różanej, a na twarz lotion, sporządzony z taniny, drobnokrystalicznego proszku, rozpuszczalnego w wodzie. Nie wolno również zapominać o dobrym kremie na noc.

Z wszystkich nieprzyjemnych skutków chłodu, najbardziej daje się we znaki czerwoność nosa. Jeśli nos staje się lekko czerwony, trzeba natychmiast stosować lotiony z wywaru liści pietruszki i liści orzechowych, na noc zaś smarować maścią na podstawie taninowej.

Dobry skutek wywołują ciepłe okłady, na podstawie siarki i smoły, jak np. okłady z

alkoholu kamforowego	20 gr.
siarki strąconej	10 gr.
gliceryny	5 gr.
wody różanej	100 gr.

Pielęgnujmy twarz, chrońmy nos przed działaniem „wiosennych" chłodów.

RZECZY CIEKAWE.

Profesor Henri Pieron twierdzi, że sen stanowią hipnotoksyny, tworzące się w mózgu. Izolując je — przestaje się odczuwać potrzebę snu. Na odwrót — zastrzyknięcie hipnotoksyn osobnikowi wyspanemu — powoduje natychmiastową senność.

W Meksyku znana jest kwitnąca roślina „Królowa Nocy", Cerus grandiflorus. Życie tej rośliny ogarnicza się tylko do jednej nocy, nocy narodzin, życia i miłości, bo gdy roślina zostanie zapłodniona, biały jej kielich zamiera. Ranek zastaje już zwiędłe, zwisające płatki kielicha.

Indyjska nauka religii powiada, że kobieta nie posiada duszy, a duszę otrzymuje dopiero przez zamążpójście. Wraz z śmiercią męża traci znowu duszę i życie jej odtąd nie przedstawia większej wartości. Ta i wiele innych przyczyn sprawiły, że rola kobiety w Indiach była przez wiele wieków dość podrzędna, a całe jej zadanie polegało na wydawaniu na świat potomstwa, zwłaszcza potomstwa płci męskiej. W kaście brahminów wydawanie za mąż 10-cio a nawet 7-mio letnich dziewczynek nie jest bynajmniej rzadkością.

Reklama istniala już w dalekiej starożytności. Mamy na to dowody w postaci napisów na wykopaliskach w Herkulanum. Ze słynnego obrazu Watteau" „Odjazd włoskich okrętów" — widzimy, że rozlepiacze afiszów byli już wówczas popularnymi postaciami.

Pierwszą reklamę elektryczną wprowadzono na targach w Lipsku w roku 1883. Warto zaznaczyć, że pomysł neonów i świecących liter wywodzi się z zegarków z błyszczącymi w nocy tarczami, wynalezionych przez Niemca Rechera w roku 1710.

Oko i światło — te dwa sprzęgnięte z sobą czynniki życia sprowadziły rozwój sztucznego oświetlenia. Od gałki ocznej i od ciemności wywodzi się żarówka Edisona. Była ona najprzód tylko pochodnią, kiepską namiastką słońca. Później stała się świecą, aby w ciągu wieków przejść jeszcze kilkanaście przemian. Zapłonął gaz świetlny, który triumfalnie przeszedł przez miasta Europy. Oko przemienione w gaz i elektryczność, zwyciężyło mrok.

MIRA TELEŻYŃSKA-KULESZYNA.

Potęga Zdrowia i Urody



Kosmetyka — słowo pochodzenia greckiego, oznacza pielęgnowanie urody, a więc wyraża pewien ład, harmonię i piękno.

Prawidłowe funkcjonowanie organów ludzkich, jak serca, żołądka, gruczołów dokrewnych, trzustki, przysadki mózgowej i innych — jest podstawą ładu w organizmie.

Uprawianie sportów oraz gimnastyki, szczególnie gimnastyki rytmicznej nadaje całej naszej postaci harmonijność ruchów.

Na koniec, pielęgnacja cery i mięśni twarzy (masaże), naświetlania, maski oraz używanie innych środków racjonalnej kosmetyki, utrwalają i przedłużają urodę.

Jeśli natura nie obdarzyła nas urodą klasyczną, to nie powinnyśmy przywiązywać do tego specjalnego znaczenia, nie ma bowiem kobiety, któraby nie posiadała swoistego uroku, że się tak wyrażę, ukrytego... Umiejętne podkreślenie, wydobycie, jakby stworzeniu **charm'u** jest zadaniem i wielką siłą zabiegów kosmetycznych. Czego poskąpiła przyroda, możemy to w pewnym zakresie osiągnąć przy pomocy naszej zaufanej kosmetyczki.

Nie muszę podkreślać, iż zdrowy, miły i estetyczny wygląd kobiety nie tylko dodatnio wpływa na psychikę i pewność siebie, ale też jest jednym z poważniejszych warunków powodzenia.

Współczesna kosmetyka, już jako poważna nauka, nie da się oddzielić od swej siostrzycy — medycyny: **zdrowie i uroda stanowią jedną całość.**

Higieniczny tryb życia, a więc czystość ciała i mieszkania, zdrowa i lekka kuchnia, przy skrupulatnym pilnowaniu prawidłowego funkcjonowania żołądka, — są podstawowymi warunkami zdrowia. Dolegliwości zewnętrzne w postaci wyp:ysków, krost, guzków, pryszczy podskórnych, cery koloru szaro-ziemistego najczęściej są objawami gastrycznymi.

Ze względów powyższych porada u lekarza i zastosowanie jego wskazań pozwolą oczyścić organizm od okresowo gromadzących się w nim jadów oraz szkodliwych kwasów. Równolegle zaś poddanie się zabiegom kosmetycznym ułatwi z jednej strony przemianę materii, zaś z drugiej zdecyduje o normalnym zdrowym wyglądzie.

Niech pesymiści nazywają nasze zabiegi sztuką, jednak praktyka wykazuje, iż najwybredniejszy obserwator nie odróżni, co jest naturalne, a gdzie zaczyna się sztuka, jeśli ta sztuka idzie w kierunku znanej zresztą zasady: **kobieta ma tyle lat, na ile wygląda...** Taki wynik osiągnie każda Pani, mająca silną wolę i poważnie dbająca o swój wygląd. Kosmetyczka w tym wypadku staje się dyskretnym fachowym doradcą oraz wykonawczynią zadań nauki kosmetycznej.

Jeszcze do niedawna korzystanie z dobrodziejstw kosmetyki było przywilejem Pań bogatych, dobrze sytuowanych. Dzisiaj jest inaczej. Ołtarz piękna stał się dostępny dla wszystkich. A najwyższy ku temu już był czas... Ileż to kobiet pracuje zarobkowo, przesiadując w niedostatecznie przewietrzanych salach lub w przesiąkniętych nie raz kurzem biurach, i'e to rączek musi wykonywać ciężkie prace, a ile Pań domu „praży się" przy ogniu kuchennym.... są to warunki bardzo niszczące urodę, — a przecież każda z nas ma jednakowe prawo do urody i świeżości. I właśnie na tym miejscu przychodzą warunki, stwarzające konieczną potrzebę okresowego i stałego uczęszczania do zakładów kosmetycznych.

W dobie dzisiejszej każda z Pań ma możność wykorzystania wiedzy i praktyki kosmetyczki w granicach swego budżetu domowego czy osobistego. Nie tylko ładny i modny strój, ale i wygląd były i są oraz będą ułatwieniem bytu, pomocą w zdobyciu pracy i utrzymaniu harmonii współżycia w domu i poza domem.

Gdy na każdym kroku musimy zwalczać różnorakie przeciwieństwa, gdy konkurencja w zarobkowaniu, a rywalizacja w życiu powszednim są wielkie i nie często godziwe, musimy być odporne i silne, a **siła nasza i niezwalczona moc w zdrowiu i urodzie.**



AGNES.

Proping

Nic tak nie szpeci kobiety jak zmarszczki, które są następstwem zwiotczenia skóry, zaniku podkładu tłuszczowego, a przede wszystkim... starzenia się. Tak samo mimika twarzy i raptowne schudnięcie (np. wskutek choroby, czy przeprowadzania zbyt intensywnej kuracji odtłuszczającej) żłobią twarz pionowymi i poziomymi liniami zmarszczek. Mało jest takich ludzi, którzy nawet w nieszczęściu potrafią się uśmiechać, nie marszcząc twarzy, nie fałdując czoła, nie zacinając ust. Ciało towarzyszy duszy w jej troskach i kłopotach; dusza cierpi, twarz pokrywa się siecią zmarszczek.

Twarze pozbawione podściółki tłuszczowej, twarze chude — stawiają mniejszy opór atakom czasu i grymasów i pokrywają się zmarszczkami o wiele wcześniej, niż twarze o solidnym podkładzie tłuszczowym. Tłuszcz podskórny nadaje skórze pewną elastyczność i odporność. Zmniejszyć za wszelką cenę ilość zmarszczek i zwiększyć odporność skóry — oto istota nowej metody propingu.

W tych miejscach, gdzie ukazują się zmarszczki, robi się podskórny zastrzyk z parafiny. Płyn zostaje szybko wchłonięty przez organizm, skóra uniesiona parafiną wygładza się, zmarszczki stają się niewidoczne. Mimo krótkotrwałej obecności płynu pod skórą, działanie jego jest znakomite, gdyż w miejscu dokonanego zastrzyku tworzy się nowa, cienka warstwa tkanek.

Proping nie deformuje rysów twarzy, nie tworzy na skórze żadnych zgrubień.

Aby zabieg był skuteczny, należy w równych odstępach czasu ponawiać wstrzykiwania, dopóki rezultat nie będzie zupełnie zadawalający. Zasadniczo wystarczy zupełnie seria dziesięciu zastrzyków.

Proping jest nieszkodliwy dla zdrowia, gdyż płyn nie zostawia w organizmie żadnych obcych elementów. Jeżeli nawet rezultat propingu jest chwilowy — jak zresztą rezultaty wszystkich tego rodzaju zabiegów — to ma on jednak tę przewagę nad innymi, że jest nieskomplikowany i łatwy do wykonywania. Proping zawodzi tylko wówczas, gdy pragniemy usunąć zmarszczki zbyt głębokie. W tym wypadku jest już potrzebny zabieg chirurgiczny, lub tzw. „peeling" — złuszczenie naskórka.

Czasami parafina, „przesuwając" się pod skórą, zbija się w małe guzki. Jest to nieprawidłowość propingu, którą można umiejętnym wstrzykiwaniem płynu ominąć.

Jeżeli proping nie jest jedyną metodą usuwania zmarszczek, to w każdym razie współdziała on skutecznie z innymi zabiegami, mającymi również na celu „wygładzenie" skóry twarzy.

PAWEŁ WIRSKI.



O modzie płaszczach i eleganckich panach

Ubrać się modnie i elegancko... to kwestia często zbyt błaha dla jednych, a dla innych zbyt poważna. Jednak w dziedzinie mody, jak zresztą we wszystkich innych dziedzinach, wszelka przesada jest niedopuszczalna. Nie mamy zamiaru namawiać panów, aby gonili za ekstrawagancyjnymi pomysłami w zakresie kroju i materiału, pragniemy jednak udowodnić, że niektórzy panowie postępują niewłaściwie, rezygnując z wszelkiego wysiłku przy doborze odpowiedniego deseniu i krawca, podchodząc do problemu sprawienia garnituru czy płaszcza z obojętnym wzruszeniem ramion.

Podstawą prawdziwej elegancji jest prostota kroju, lecz nie prymitywizm. Płaszcz winien być wygodny, raczej szerszy niż wąski, nie powinien jednak zwisać na figurze jak worek. Bystre oko obserwatora, często przygodnego przechodnia ulicznego, dostrzega natychmiast wszystkie błędy i niedokładności w ubiorze. Baczną uwagę należy zwracać na to, czy deseń prawej strony materiału jest prawidłowy, pozbawiony tak zwanych felerów.

Płaszcz winien być skrojony według linij materiału. Nie powinien być ani za długi ani za wąski, klapy nie mogą być za szerokie, za krótkie, czy za rozłożyste, ramiona zbyt kwadratowe. Powierzchnia płaszcza winna być gładka i nie fałdować się przy chodzeniu.

Płaszcz wieczorowy winien być dwurzędowy, zapinany na trzy guziki, o ramionach nieco zaokrąglonych i dłuższych. Do takiego płaszcza nosi się melonik, biały szalik, zawiązany w luźny węzeł i chusteczkę w kieszonce. Klapy płaszcza wieczorowego muszą być wąskie i długie.

Załączona ilustracja pokazuje prawidłowy krój płaszcza eleganckiego pana. Jest to płaszcz kroju sportowego, zatem odpowiednim uzupełnieniem tego okrycia jest miękki kapelusz filcowy, nigdy zaś melonik. Również szalik nie może być biały, gdyż taki nadaje się jedynie do płaszczów ciemnych, wieczorowych. Przy płaszczu sportowym szalik winien być z miękkiego, angielskiego materiału w kratę. Szalik w groszki jest w tym wypadku niewłaściwy. Kieszenie płaszcza sportowego są duże, płaskie, zamykane na szerokie klapy.

Rękawiczki nie stanowią samodzielnej części ubioru, nie mogą więc rzucać się w oczy kolorem zbyt mocno kontrastującym z barwą płaszcza. Są one tylko eleganckim dodatkiem do całości, o czym nie wolno zapominać.

Do sportowego płaszcza nosi się ubranie i obuwie sportowe. Bardzo śmiesznie wygląda mężczyzna w sportowym płaszczu, spod którego wyglądają spodnie frakowe, opadające na domiar złego na żółte spacerowe pantofle, lub na odwrót — spodnie sportowe, opadające na lakierki.

Ubiór elegancki i modny jest gwarancją życiowego i osobistego powodzenia. Nie należy i nie wolno oszczędzać na krawcu i materiale. Kto chce ubierać się zbyt tanio, ten ubiera się zwykle drogo, gdyż zły materiał lub nieodpowiednie uszycie zmuszają do częstszej zmiany garderoby. Dlatego też Anglicy oszczędzają na wszystkim, ale nigdy na ubiorze.

Ubierajmy się ładnie! Świat oceni właściwie nasz dobry gust.

Moja Cera

Któraż z pań nie pragnie mieć zdrowej, ładnej cery? Czysta, gładka, piękna cera jest największą ozdobą kobiety. Aby ją posiadać, musimy się pielęgnować — ale jak?

Mamy ku temu niezliczoną ilość środków, metod, wskazówek. Najważniejsze jednak jest uświadomienie sobie, jaką się cerę posiada! Nie ma skóry idealnie zdrowej, każda posiada takie czy inne drobne usterki, które należy niszczyć, usuwać, łagodzić systematyczną walką.

Jeżeli defektem jest suchość skóry — musimy wpływać na gruczoły łojowe pobudzająco, obmywając skórę twarzy zimną wodą. Jeżeli skóra jest zbyt tłusta — stosować należy gorącą kąpiel z odwaru z ziół. Trzeba przyznać, że bardzo często robi się wprost odwrotnie z tej tylko przyczyny, że się własnej skóry nie zna.

Często panie szkodzą sobie nieświadomie nieodpowiednim myciem twarzy podczas codziennej toalety.

Na przykład myje się pani zimną wodą, mając wyraźną skłonność do łojotoku i pryszczy. Zimna woda wpływa ujemnie na tego rodzaju skórę, drażni gruczoły łojowe, pobudza do większego wydzielania tłuszczu, zasklepiając pory, czego następstwem są wągry, a nawet i krosty. Przyczyną stałego pogarszania się wyglądu twarzy jest tylko poprostu zimna woda, która w innych wypadkach daje zbawienne rezultaty.

Koś inny ma skłonność do zmarszczek i zmywa twarz wodą ciepłą. Skutki są straszne — skóra rozleniwia się, mięśnie obwisają, gruczoły łojowe działają jeszcze słabiej, cała twarz fałduje się i marszczy.

Zatem nie tylko nie stosowne metody, zabiegi lub środki chemiczne mogą ujemnie wpływać na cerę, ale nawet zwykła, ciepła czy zimna woda, niewłaściwie stosowana — wyrządza wielkie szkody. To wszystko wynika z braku znajomości cech własnej skóry.

Jak rozpoznać właściwości cery? Jakie są podstawowe oznaki rodzaju skóry? Czego zasadniczo należy unikać, aby nie szkodzić cerze?

Oto są pytania, na które należy znaleźć odpowiedź, aby uświadomić sobie, gdzie znajduje się droga do zdobycia zdrowej, gładkiej i ładnej cery. Zasadniczo istnieją trzy rodzaje skóry: tłusta, sucha i mieszana.

Oznakami tłustej skóry są — połysk, wągry, krosty — często rozszerzone pory.

Na skórze suchej pojawiają się przedwczesne zmarszczki, łuszczenia, skóra fałduje się i ściąga.

Skóra mieszana posiada częściowo oznaki skóry tłustej i częściowo — suchej.

To są główne cechy, na zasadzie których można rozpoznać rodzaj własnej skóry, cechy, posiadające oczywiście takie lub inne odchylenia. Na przykład skóra wybitnie tłusta może być jednocześnie wrażliwa i pod wpływem nawet najlżejszego wiatru lub słońca, może się łuszczyć na policzkach lub czole. Również skóra sucha może mieć niektóre pozorne właściwości skóry tłustej — jak połysk, drobne wągierki. Zdarza to się w wypadkach uszkodzenia naskórka lub wadliwego napięcia.

Nie należy jednak brać tych pobocznych cech za podstawę przy wyborze środków do codziennej toalety. Musimy przy pomocy obserwacyj zorientować się, czy skóra nasza posiada przewagę cech skóry tłustej, czy suchej i odpowiednio ją pielęgnować.

Racjonalna pielęgnacja polega na codziennym oczyszczaniu i myciu skóry. Istnieją panie, które posiadając rozwinięty instynkt samozachowawczy — troskliwie pielęgnują skórę (mówię to z doświadczenia własnej praktyki). Panie te widząc, że skóra ich wyraźnie się ściąga, unikają środków ostrych, jak spirytus, woda kolońska, mydła alkaliczne i t. p. Zdając sobie sprawę, że skóra ich jest sucha, używają środków natłuszczających, odżywczych.

Nie zawsze jednak tak bywa. Częściej robi się wprost przeciwnie, niż potrzeba, a wtedy stan skóry staje się rozpaczliwy i trudno już tę szkodę naprawić.

Znam osoby, które usiłowały usunąć z twarzy zmarszczki, zmywając skórę wodą kolońską, a krosty smarując tłuszczem.

Przede wszystkim trzeba unikać tego, co nam szkodzi — szczególnie przy codziennym myciu. Minęły już czasy, kiedy piękne niewiasty myły się poranną rosą. Każda nowoczesna kobieta musi być piękna i środki do mycia twarzy muszą być indywidualnie dobrane, aby codzienna toaleta wpływała na cerę dodatnio, czyniąc ją czystą, gładką, wypielęgnowaną, ładną.

Bardzo często nawet zwykła woda ujemnie działa na skórę, a mydeł zawierających alkalie nie tylko nie używa się obecnie do mycia twarzy, lecz także i do mycia włosów. W wypadkach, kiedy cera ma właściwości bardziej skomplikowane, nie należy samemu aplikować środków do codziennego oczyszczania skóry, tak, samo, jak lepiej jest, aby rodzaj skóry określił ktoś, do kogo mamy zaufanie, kto posiada w tej dziedzinie odpowiednią wiedzę, przygotowanie, praktykę — czyli oczywiście kosmetyczka.

Nie znając własnej cery, jej charakteru, przymiotów i wad, nie możemy uświadomić sobie, czy to, co czynimy — jest dobre. Skoro swoją cerę dokładnie poznamy, skoro poznamy jej właściwości i będziemy ją odpowiednio pielęgnować, oczyszczać, myć, uzupełniać, zdobędziemy to, o czym marzymy — cerę piękną, gładką i zdrową.

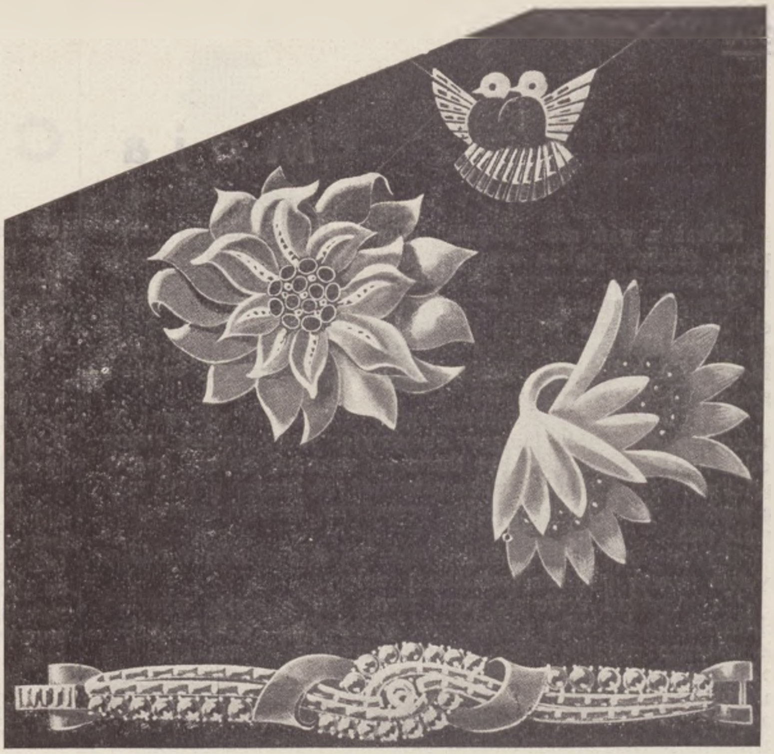
EWA i KLEJNOTY

Siódmego dnia przyszedł na świat człowiek. Zmęczony długą podróżą po za czasem, przestrzenią i bytem — zasnął mocnym, pierwszym snem. Gdy się obudził, słońce stało wysoko na niebie, drzewa kołysały na roztańczonych gałęziach — różnobarwne ptaki, strumyki podawały wtór wierzbowym fletom.

Nastał dzień ósmy. Zaczęła się era czasu. W cieniu rajskiej jabłoni stroi się Ewa. Błyszczącymi w słońcu kamykami przyozdabia szyję, uszy i ręce, nie zadowolona z natury, która obdarzyła ją jeno nagością, wdziewa strój z migocących kamieni - klejnotów.

„Spójrz, Adamie, jaką mam piękną bransoletkę, naszyjnik, kolczyki i diadem", mówi.

Adam patrzy w gwiazdy, srebrne lichtarzyki niebios, które mrugają do niego porozumiewawczo, jak gdyby pragnęły go ostrzec: „Te zabawki będą cię w przyszłości drogo kosztowały!"



Gdzieś po za nami zapalają się i gasną gwiazdy, rodzą się i giną słońca kosmiczne, płoną i zamierają ogniste warkocze komet. Płynie czas, wiecznie, niezmienny, barwny korowód epok, tańczy taniec przemijania. Nastaje dzień dziewiąty i dziewięćsetny, dziesiąty i tysiączny. Kolorowe kamyki ciągle jeszcze migocą w słońcu.

„Spójrzcie, panowie, jakie piękne bransolety, naszyjniki, kolczyki i diademy igrają tęczowymi barwami w oknach sklepów jubilerskich!"

Srebrne lichtarzyki niebios daremnie przestrzegają migotliwym mruganiem przed nieszczęsnym pomysłem zapytania synów ziemi o cenę klejnotów. W cieniu eleganckich buduarów stroi się nieśmiertelne pokolenie Ew.

Sztuka jubilerska należy dziś do bardzo szlachetnych i intratnych umiejętności. Sam materiał z którego sporządza się ozdoby, nie odgrywa obecnie roli zasadniczej. Chodzi tu raczej o sposób wykonania, o styl. Stąd tanie ozdoby mogą być bardzo piękne i efektowne i dogadzać zmysłowi estetycznemu naszej epoki. Minęły bodaj że, bezpowrotnie czasy, kiedy ozdoby sporządzano wyłącznie z szlachetnych kamieni, kiedy muszkieterowie Aleksandra Dumasa przedzierali się do Londynu, aby zdobyć dla swej ukochanej monarchini brylantowy naszyjnik. Minęły czasy, kiedy służebne czesały włosy królowej Luizy grzebieniem wysadzanym rubinami. Opowieści o klejnotach cesarskich, bardziej fantastyczne od wschodnich baśni, podniecają w nas tylko romantyzm przeszłości. Dziś muszkieterowie przeistoczyli się w potulnych mężów, kupujących dla swych żon — nie zawsze ukochanych królowych — kolorowe szkiełka zamiast brylantów i koraliki, zamiast pereł. Dzisiejsza piękna pani nie nosi na głowie korony, lecz przyozdabia włosy diademem, kunsztownym „skrótem" królewskiego symbolu. Nie może i nie chce zrezygnować z ozdób, z klamer, naszyjników, bransolet i kolczyków. Kiedy nie może sobie pozwolić na szlachetne kamienie, nosi ich imitację. Pierścienie i kolie zdobią prawie każdą, a na pewno każdą prawdziwą kobetę.

W sierpniowy wieczór roku 2000 Adam spogląda ponurym wzrokiem w niebo. Pani Ewa przymierza przed lustrem wspaniały wieczorowy płaszcz. Na smukłych, wypielęgnowanych palcach błyszczą szmaragdy.

„Prawda, skarbie, że twoja żoneczka jest piękna i elegancka?"

Milczenie.

„O! Jesteś w złym humorze...

„Tak, jestem wściekły," odpowiada Adam. „Gdybyś była tak skromna, jak twoja prababka Ewa, nie rujnowałabyś mnie ustawicznym kupowaniem ozdób, bransoletek i naszyjników. Czy wiesz, ile kosztowały te szmaragdy?"

Gdzież są owe czasy rajskiej szczęśliwości, kiedy skromny listek figowy stanowił cały strój kobiety!

Pani Ewa uśmiecha się ironicznie.

„Nigdy nie zrozumiesz duszy kobiety!" wzdycha.



YVONNE SHELTON.

Piękno Szyi i Ramion

Zabiegi kosmetyczne.

Szyję tak samo jak twarz i piersi należy starannie pielęgnować, jest bowiem wystawiona na niebezpieczne działanie wiatru, chłodu i deszczu, należy więc ją namaszczać specjalnymi kremami. Szyja pomarszczona i zwiędła — to katastrofalny znak starości. Natłuszczanie szyi lanoliną i stosowanie lotionów daje wspaniałe rezultaty. Kompresy z letniej wody z domieszką octu toaletowego odświeżają skórę szyi, należy je pozostawiać tak długo, dopóki nie ostygną.

Do mycia szyi i ramion nadaje się szczególnie mydło z oliwek, którego piana zwalcza chropowatość skóry.

Gwiazdy filmowe Hollywoodu celem wybielenia skóry szyi stosują preparat wybielający, który jednocześnie wzmacnia naskórek.

Jeśli suknia wieczorowa posiada głęboki dekolt, należy przed włożeniem jej natrzeć szyję i ramiona specjalnym mleczkiem, które nadaje skórze aksamitną gładkość, nie pozostawiając przy tym żadnych śladów na materiale sukni.

Masaż.

Aby usunąć nadmiar tłuszczu, gromadzącego się na szyi, ramionach i podbródku, należy stosować masaż. Oczywiście niemożliwością jest własnoręczne wykonywanie masażu pleców czy ramion, trzeba zwrócić uwagę na to, aby mięśnie były zupełnie rozluźnione.

Kosmetyczka - specjalistka rozpoczyna zazwyczaj zabieg od lekkiego masażu okolicy podszczękowej. Ruchy przy masażu muszą być miękkie, kuliste, aby nie uszkodziły słabego w tym miejscu naskórka. Następnie przechodzi się do wykonywania szybkiego „tapotement" (tak zwanego klepania) oraz zabiegu szczypania. Po tym znowu ruchy miękkie, delikatne, masuje się skórę od podstawy szyi aż do nasady uszu i wzdłuż bocznych linij szyi, równolegle do przebiegu mięśni sterno-mastoidens.

Masaż taki pobudza cyrkulację krwi i odżywia skórę.

W wypadku usuwania nadmiernej ilości tłuszczu z karku, masaż winien polegać na wykonywaniu ruchów dość gwałtownych, oraz na „ugniataniu" tej strefy przetłuszczonej.

Do masażu używa się kremu odżywczego, który służy jako środek wzmacniający skórę.

Suknie wieczorowe i dekolt.

Piękna pani powinna ubierać się w ten sposób, aby zręcznie maskować wszystkie defekty ramion i pleców. Jeśli jednak linia pleców jest nieskazitelna, można wtedy nosić toalety głęboko wydekoltowane.

Gdy pani jest bardzo młoda i raczej szczupła niż tęga, można z góry przypuszczać, że linia jej pleców jest bardziej prawidłowa, niż kontur biustu. W takim przypadku najodpowiedniejszą suknią wieczorową jest taka, która odsłania plecy szerokim kwadratowym dekoltem.

Suknia tzw. „fendu" zakrywa szczelnie plecy. Jest ona zczepiona u góry po nad łopatkami klamrą brylantową, tworząc idealną toaletę dla pań, posiadających wystające nieco łopatki. Jeśli kształt biustu jest zbyt obfity, wówczas odsłania się plecy wielkim dekoltem w stylu „Drugiego Cesarstwa". Góra sukni powinna być marszczona, przylegająca jednak szczelnie do figury. Gdy pani ma dość krótką szyję i zbyt pełny biust, najlepiej jest przypiąć do gorsu kwiaty, które świetnie zamaskują tę niepotrzebną wypukłość.



TOJA.

Taneczny Korowód Epok



W mrocznej pieczarze przy słabym, migotliwym świetle ogniska, skuleni, stłoczeni, pojękując z głodu, siedzą prahistoryczni ludzie - jaskiniowcy. Silny mróz schwycił i uwięził w jaskini owłosionych naszych praojców. Wraz z rykiem wiatru, śnieżycą i mrozem, do schroniska przerażonych ludzi poczyna wdzierać się głód. Najtęższi myśliwi chronią się przed burzą, nie myśląc o polowaniu, omdlałe z głodu kobiety podsycają z wysiłkiem dogasające co chwilę ognisko.

Ciężkie czasy nadesły...

wa się od ogniska człowiek, śmieszny, okryty skórami, najgorszy myśliwy, najniezręczniejszy, chwyta w wychudzoną dłoń oszczep i warcząc z gniewu, głodu i złości, wybiega z jaskini.

Szczęście mu sprzyja. Upolował potężnego zwierza. Radość zalewa mu serce. Krzyczy głośno, wywabiając z jaskini wyczerpanych z głodu towarzyszy...

I zaraz ci wyczerpani, zgłodniali ludzie, z dzikimi okrzykami, które powoli kształtują się w jakiś dziwny rytm, utworzywszy koło nad zabitym cielskiem zwierzęcia... zaczynają tańczyć...

Tańczą podnieceni głodem i wielką radością!

Dostojni rzymscy sybaryci, zdobywcy trzech czwartych świata, stają się nie tyle twórcami, ile protektorami solowego tańca.

Po sutej, obficie zalewanej najprzedniejszymi napojami uczcie, ułożeni wygodnie, podziwiają rozpląsane tancerki, których jedynym strojem są kwiaty. Tancerki te, sprowadzana do Rzymu z całego świata, wykonują oprócz tańców obrzędowych, również i ewelucje akrobatyczne, budząc podziw i oklaski zblazowanych panów.

Z biegiem czasu dostojnicy przestają biernie patrzeć na tańczące dziewczęta i zaczynają sami brać udział w tańcu, jeśli śmieszne podrygi i podskoki można tańcem nazwać.

Wielki hulaka, król Henrvk III. „flegmatyczny Anglik", ku zgorszeniu pury-

Wreszcie z gniewnym pomrukiem zrytan, hasa i podskakuje ochoczo, zaś we Francji na dworze Ludwików lansuje się tańce spokojne, menuety... zapobiegające zmęczeniu.

Następnie przychodzi moda na taniec wirowy: walczyk i polkę. W Polsce tańczą już wszystkie sfery z rozmachem, hucznie, do białego rana... do świtania! W starych modrzewiowych dworach, pokrytych grubym kożuchem śniegu, rozbrzmiewa śmiech i gwar zaproszonych gości. Płyną tony, płyną pary . w upojnym walczyku. Później kujawiak, oberek i mazur, aż drzazgi lecą z podlogi. Oczywiście każdy bal i każdy wieczorek rozpoczyna polonez, taniec majestatyczny, w którym biorą udział starsi.





Nowoczesny dancing, reflektory i lampiony, gładki, lustrzany parkiet, murzyńska orkiestra jazzowa, oszałamiająca woń perfum, głęboko dekoltowane panie i panowie w nieskazitelnej czerni.

Na stolikach dużo wina i dużo owoców. Na parkiecie wśród roztańczonych par migają lekkie sylwetki girlsów i fortancerzy.

Karioka, dziki, rozfikany, namiętny, szalony taniec. Dyskretne oklaski, przyćmione światła, muzyka zmienia tempo i sala rozbrzmiewa powłóczystym tangiem.

Czule obejmujące się pary rytmicznie okrążają parkiet. A po chwili znów dla odmiany na tym samym parkiecie popisują się akrobatyczne tancerki, których jedynym strojem także sa kwiaty. Starsi panowie z zapałem oklaskują, młodsi otulają swe partnerki w wytworne futra, bo... zaczyna już świtać!

„Lepsze towarzystwo" bawi się na „drewnianej sali". Panna Frania ze swoim Heniem także tańczą tango z figurami i odpowiednim przytupywaniem, chociaż w gruncie rzeczy o wiele chętniej tańczyliby polkę lub sztajerka. Bawią się wesoło zawsze aż do rana, bo to przecież karnawał. Od czasu do czasu tylko słychać jakiś piskliwy, pełen oburzenia, głosik:

„Panie Henio, tańczyć trzeba z rękami przy sobie!"



Przedwiośnie

Pani, dbająca o swą aparycję, powinna jeszcze w zimie zacząć myśleć o wiośnie, wyprzedzając sezony, nie dać się zaskoczyć nie pozwolić, by ciepłe powiewy wiosny zastały ją (panią, nie wiosnę) opatuloną w ciężkie futra i grube swetry.

Tegoroczna wiosenna moda spacerowa zapowiada się młodo i zgrabnie. Mają być modne wąskie i krótkie spódniczki, kuse, wcięte marynareczki, zdobne mnóstwem kieszonek, zaciągane na zameczki błyskawiczne — nie raz całkiem pozbawione wyłogów i kołnierzy. Ulubionym materiałem ma być jersey, czyli trykot metrowy, fabryczny (trykoty robione na drutach i warsztatach recznych będą się cieszyły nie mniejszym powodzeniem). Modne są również wełniane tkaniny w pasy, jasne i ciemne, dość szerokie, przysypane puszystym włosem, jak „angora".

Ulubioną barwą ma być brąz w połączeniu z bladym błękitem (blue Wallis) lub mocnym, soczystym kolorem chabrowym, graniczącym z fioletem. Modne będą również rozmaite odcienie zieleni — oliwkowe, zgniłozielone. Czysty odcień szmaragdu i wiosennej trawy, bez żadnej domieszki stanowi ładną i modną ozdobę sukien i kompletów czarnych i brązowych. W większych ilościach jest on nie do zniesienia.

Bardzo modne będą tej wiosny ozdoby i dodatki skórzane z giemzy i zamszu, barwionych na wszelkie modne kolory. Będzie się z nich robiło kamizelki, szaliki, krawaty i paski do kostiumów spacerowych i sukien popołudniowych. Zapowiadana jest również na wiosnę recydywa mody jaszczurczo-wężowej w najrozmaitszych zestawieniach i odmianach. Od wypustki przy kieszonce do całych palt samochodowych ze skóry boa-kusiciela (wiem, że mówi się „dusiciela", ale taki jegomość po śmierci spreparowany na objet de luxe już nie dusi, tylko właśnie kusi).

W sezonie przejściowym do kompletów spacerowych z jersey będziemy nosiły lekkie futrzane trois quatre'y. Nie osiągalny dla większości śmiertelniczek ideał stanowią nurki i brajtszwance. O dziwo! tańsze od nich są gronostaje, które ostatnio barwi się na wszelkie możliwe kolory. Brązowe gronostaje wyglądają nie mniej pięknie od nurków, a są znacznie przystępniejsze w cenie (o ile w ogóle można mówić o przystępności cen szlachetnych futer).

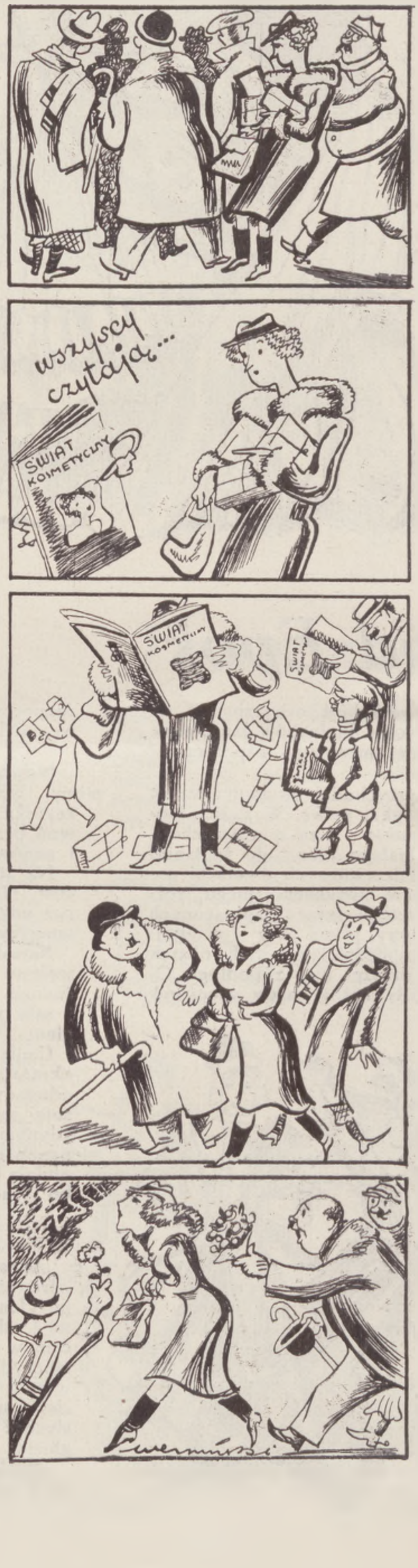
Naprawdę przystępne są agneaux rases, jeszcze tańsze łapki karakułowe i „bagdady". Jednakowo modne na czarno, brązowo i popielato-stalowo. Szkoda, że krety są tak straszliwie nie trwałe — to śliczne, leciutkie, przyjemne w kolorze futerko, wyciera się i pęka dosłownie od „nie życzliwego spojrzenia", a w stolicy żyjemy pod nieustannym obstrzałem takich spojrzeń.

Toalety rautowo-wielkopostne, będą się różniły od karnawałowo-balowych ciemniejszą barwą i brakiem dekoltów. Sygnalizuję czytelniczkom niezwykle wytworny model z brokatu stalowo-srebrzystego, tłoczonego w wypukły deseń na wzór skóry Kordubańskiej. Jest to suknia długa i obcisła, podchodzi wysoko pod szyję, ma długie, wąskie rękawy. Jedyną jej ozdobę stanowi szarfa dwubarwna z jedwabiu kolorowego i jasno chabrowego. Ten sam model wykonany z jednobarwnego clocque straciłby cokolwiek na oryginalności, ale kalkulowałby się bez porównania taniej.

Paniom lubiącym „suknie-niespodzianki" spróbuję możliwie dokładnie opisać następującą dowcipną kreację. Więc w pierwszym swym zastosowaniu była to strojna suknia popołudniowa z czarnego crepe romain, krótka, ozdobiona karczkiem, rękawami i żabotem z czarnej koronki. Gdy się jednak dodało do niej coś, co wyglądało w ręku jak peleryna, a wiązało się dokoła bioder systemem łowickiej „zapaski" — powstawała wykwintna i nader reprezentacyjna toaleta wieczorowa. Dół owej „zapaski" (oczywiście wykonanej całkowicie z tego samego czarnego romain co suknia — uprzedzam niewczesne kolorystyczne zakusy), zdobiły sute, kloszowe wachlarzyki z czarnej koronki. W pasie — suta wiązanka kwiatów w żywych kolorach.

Moda powrotna — moda kasaków. Krótkie kasaki coraz częściej zastępują bluzki wpuszczane pod paski. Długie, sięgające kolan i niżej, są noszone do krótkich spódniczek na popołudnie i do długich na wieczór. Zaniedbane przez krótki okres czasu, teraz cieszą się tym większymi względami mody.

Film rysunkowy



MĘŻCZYŹNI SĄ DLA BRZYDKICH KOBIET BRUTALNI.

Frak eleganckiego pana

Frak eleganckiego pana odznacza się skromnymi i symetrycznymi liniami kroju. Aby sylwetka była elegancka, ramiona winny być szerokie, normalnie jednak zaokrąglone i harmonizujące z ogólnymi proporcjami.

Klapy są szerokie, bardzo wypukłe. Rozszerzają się w znacznym stopniu ku górze i obejmują dość ostrym klinem kołnierz. Skrojone prawidłowo — wysmuklają sylwetkę.

Frak z przodu jest luźniejszy niż na plecach, plecy powinny być ściśle dopasowane. Z przodu po obydwu stronach przyszywa się po trzy guziki rogowe, rozmieszczone w równych odstępach.

Przód fraka zwęża się ku dołowi, opinając ściśle talię. Krój ten, przypominający modę lat ubiegłych, ma na celu wywołanie efektu wydłużenia linii nóg.

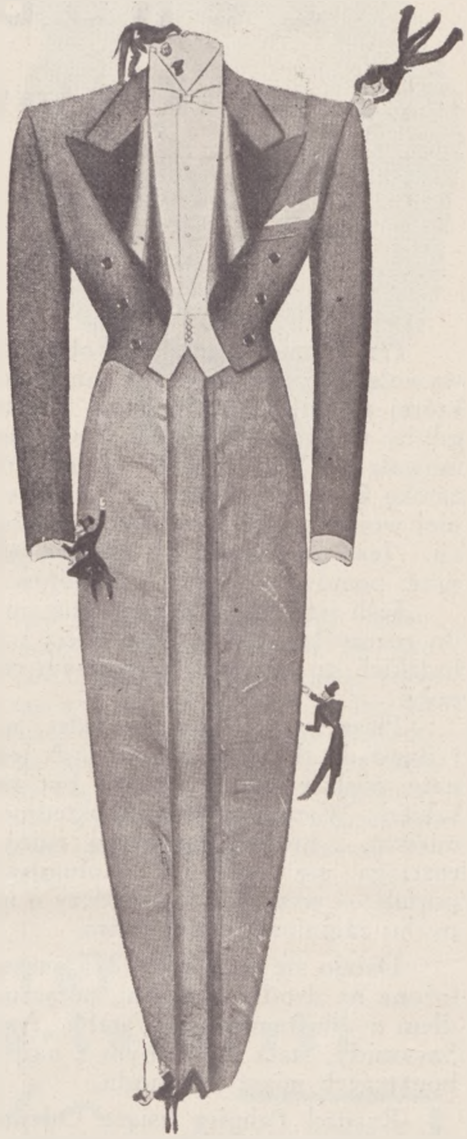
Rękawy zwężają się ku dołowi i są krótsze, niż rękawy u zwykłej marynarki. Przedłużają je i poszerzają nakrochmalone mankiety koszuli frakowej.

Krój kamizelki jest nie skomplikowany. Zapina się ją z przodu na małe guziki, naszyte obok siebie. Linie kamizelki biegną równolegle do linii przodu fraka.

Poły fraka nosi się obecnie nieco krótsze niż dawniej. Na figurze normalnej sięgają one poniżej kolan na przestrzeni mniej więcej czterech palców. Kształt ich przypomina skrzydła jaskółki. Zamieszczony obok model fraka ilustruje to bardzo dokładnie.

Koszula jest nieskazitelnie biała i lśniąca. W mocnym kontraście białej koszuli i matowo-czarnego fraka, kryje się tajemnica elegancji i szyku tego wieczorowego stroju. Kołnierzyk dość wysoki, muszka długa, lecz wąska.

Spodnie nosi się obecnie tylko na szelkach. Są one bardzo długie i opadają na obuwie bez żadnych załamywań.



ODPOWIEDZI na pytania

P. NINA KALINIEWICZ, WARSZAWA.

Dziękujemy Pani za miłe słowa uznania i za obietnicę stałego prenumerowania i propagowania wśród znajomych „Świata Kosmetycznego". Będziemy się starali coraz bardziej rozszerzać nasze działy, a szczególnie dział mody i kosmetyki. Ćwiczenia gimnastyczne podawać będziemy w każdym numerze.

P. STEFAN K. KRAKÓW.

Prenumeratę naszego pisma przyjmuje w Krakowie Perfumeria „Parisienne", Plac Szczepański 2, zechce więc Pan tam na miejscu „Świat Kosmetyczny" zaprenumerować. Zależnie od życzenia, może Pan odbierać co miesiąc pismo w firmie „Parisienne", albo też możemy Panu wysyłać je bezpośrednio pocztą z Warszawy.

P. „NOWA PRENUMERATORKA", WARSZAWA.

Przedstawicielem preparatów kosmetycznych Maxa Factora na Polskę jest firma Stanisław Apter i S-ka, Warszawa, ul. Czackiego 1, może je Pani jednak nabyć we wszystkich większych perfumeriach stołecznych. Pudry Maxa Factora wyrabiane są w wielu odcieniach, można je więc łatwo dostosować do koloru i wymagań każdej cery. Po za pudrem, pomadką i różem, wszelkiego rodzaju płyny kosmetyczne i mleczka, Max Factor wyrabia również.

P. BARBARA GRONOWSKA, KATOWICE.

List Pani przesłaliśmy Kancelarii Kursów dra Muszkatblata i prawdopodobnie otrzymała już Pani stamtąd żądany prospekt. Na resztę pytań odpowiadamy Pani listownie.

P. „KOSMETYCZKA", Łódź.

W sprawie interesującej Panią radzimy zwrócić się listownie do Przewodniczącej Sekcji Kosmetycznej przy Zjednoczeniu Kobiet Pracujących Zawodowo, p. Marii Kretczmerowej, Warszawa, ul. Wilcza 3.

ROMUALD ZACHORSKI.

Zenobia

Królowa Piękności — Cesarzowa Wschodu

Przeważnie pisze się o kobietach, których imiona wywołują z przeszłości całe mnóstwo legend. Zenobia, której poświęcamy niniejszy artykuł, pozostała jak gdyby w mrokach historii, a przecież władza jej obejmowała na Wschodzie — Iran i Morze Śródziemne, zatokę Perską i serce Azji Mniejszej. Od czasu ostatniej wojny stolica Królestwa Zenobii należy do Francji. Jest to Palmira — miejsce odwiedzane chętnie przez poetów, uczonych i filozofów.

Jeśli istnieje na świecie coś, co może nas zmusić do rozmyślań nad niepewnością i marnością spraw ludzkich, to jest to w pierwszym rzędzie historia Zenobii.

Piaszczysta droga prowadzi nas z Damaszku i Bagdadu. Dokoła pustynia. A jednak Palmira, bogate, wielkie miasto musiało być połączone z Damaszkiem. Wszystkie stacje pośrednie zniknęły. Aż do miejsca, z którego wyrastają ruiny stolicy Zenobii, rozciąga się pustynia. Kolumny, świątynie, drogi, portale — wszystko to świadczy o niesłychanym przepychu zaginionego Królestwa.

Działo się to w roku 273 naszej ery. Palmira położona na drodze karawan, połączona potężnym handlem z miastami Syrii, Arabii, Armenii i Królestwa Sassanidy, stała się jednym z najpiękniejszych i najbogatszych miast Wschodu.

Rządził Palmirą książę Odenat, zwycięzca Partów, który w nagrodę za zwycięstwo otrzymał cesarski tytuł Augusta. Odenat ożenił się z córką szeika arabskiego — Zenobią. Zenobia była niesłychanie piękna. Portret jej na starym medalu, w cyzelowanym kasku, na którym są dziwne symbole, wyraża wielkość. Władcza twarz, prosty nos, wyrazista broda nadająca twarzy surowy i stanowczy wyraz, duże oczy, ocienione długimi rzęsami, matowa karnacja cery — wszystko to nasuwa myśl o jednej z owych wojowniczych dziewic, których imiona wymawia się z podziwem i zdumieniem. Długie jej włosy opadają na ramiona, a wojenny kask nie ujmuje nic kobiecości.

Po śmierci Odenata postanawia Zenobia rządzić i uwolnić Królestwo od potęgi rzymskiej. Ogłasza się Cesarzową Wschodu. Ażeby rozwinąć handel, trzeba zdobyć Egipt. Zenobia wyrusza na Rzymian, dowodzonych przez Probusa i zwycięża, co powiększa jej sławę.

Tymczasem w Rzymie zdobywa władzę cesarską Aureliusz. Zenobia w triumfalnym pochodzie sięga po Bitynię, most Euksyjski i wreszcie Konstantynopol. Senatorowie rzymscy drżą ze strachu. Czyż powtórzyć się mają straszliwe dni walki Antoniusza z Kleopatrą? Aureliusz postanawia zwyciężyć i wyrusza sam z legionami, aby zmiażdżyć nową nieprzyjaciółkę Orła Rzymskiego.

Zenobia jest pewna zwycięstwa. Wierzy w swoją gwiazdę. Astrologowie przepowiedzieli jej wspaniały los. W pałacu godnym królowej Saby, wśród rzadkich marmurów, starożytnych brązów, makat i obić, piękna i czarująca Zenobia nie obawia się niczego. Jest zresztą daleko od Rzymu, nie dosiężna jak myśl. Audjencje jej odbywają się w sali o ścianach wykładanych mozaiką z drogich kamieni. Służba zbliża się do niej na klęczkach. Otacza ją harem młodych dziewcząt wszystkich ras, rój eunuchów i kochanków.

Z najdalszych zakątków świata zbiegają się ludzie, aby podziwiać królową Palmiry, Cesarzawą Wschodu. Malarze i rzeźbiarze uwieczniają jej subtelne rysy i ten wyraz wyniosłości, który pozwala ujarzmiać mężczyzn.

Jest w pałacu królewskim jedna komnata, do której prawo wstępu oprócz Zenobii, posiada jedynie Zilah, zaufana jej służąca. W komnacie tej mieści się kompletnie urządzony gabinet kosmetyczny. Tu właśnie przebywa Zenobia każdego ranka, masując ciało, kąpiąc się w mleku i olejkach i pielęgnując jedwabistą delikatność skóry twarzy. Nadworni fryzjerzy mają nie lada kłopot w układaniu jej pięknych, długich, kruczych włosów. Toaleta królowej Zenobii zabiera jej trzy godziny czasu.

Podczas gdy królowa siedzi przed lustrem, a sale pałacowe rozbrzmiewają śmiechem rozbawionych gości, legiony Aureliusza idą na Palmirę, zdobywając po drodze miasta i wsie.

Armia rzymska oblega Palmirę. Sytuacja staje się krytyczna. Pewnej nocy Zenobia usiłuje uciec z miasta na wielbłądzie, zabierając z sobą jedynie kilka drobiazgów toaletowych. Jednakże zostaje schwytana i stracona przez Aureliusza.

——————

Tak zeszła ze świata jedna z najwspanialszych piękności tej odległej epoki.

Zachowały się jeszcze do dziś monety palmirskie, na których wizerunek królowej świadczy o jej urodzie. I jeszcze obecnie, po osiemnastu stuleciach, wzrusza nas rysami twarzy, łukiem brwi i kształtem warg, ogniem spojrzenia i tym tajemnym darem uwodzenia, który przetrwał aż tyle wieków.



ANNA SYREWICZ





Dokąd zmierza moda fryzjerska

Przeważnie w nieznane, ku nowemu jutru! Ku temu, co nam ofiaruje postęp jako nowość, a co w gruncie rzeczy jest tylko reminiscencją czasów minionych, tak odległych, że nigdy nie przyszłoby nam na myśl, iż jakaś reklamowana „rewelacja" jest wierną kopią „odkrycia" sprzed wielu, wielu lat.

Jakże mogłoby być inaczej?

Od wieków całych ludzie mieli dużo czasu, aby ubierać się i czesać na różne sposoby. 500 lat przed Narodzeniem Chrystusa kobiety Wschodu czesały się tak samo, jak za naszych dni czynią to Turczynki. Fryzura roku 1900 była identyczna z fryzurą Sabrielle d'Estree.

Fryzury pięknych kobiet epoki Renaissance'u znajdują dokładny odpowiednik w fryzurach, jakie przedstawiają antyczne rzeźby.

Obecna moda uczesań czerpie pomysły z natchnień XIX wieku. Dlaczego fryzury cesarzowej Eugenii, księżny d'Ormesson i ówczesnych elegantek stały się dla nas wzorem, ideałem? Dlaczego w naszej epoce tempa odwołujemy się do czasów, kiedy życie płynęło zupełnie innym nurtem? Czy jest to symboliczna anamneza, tajemna reminiscencja?

Historia mody i fryzur stanowi żywą ilustrację człowieka. Mówi nam ona dokładnie o przeżyciach, troskach i nadziejach ludzkich. Tłumaczy nam istotę rozwoju lepiej i jaśniej, niż słowa.

Okres sentymentalizmu, okres poszukiwań naukowych, czasy agitacji politycznej — wszystko to pozwala nam zrozumieć historia mody. Dlaczego więc sięgamy obecnie wstecz po nowe pomysły uczesań?

Można to tłumaczyć stanowiskiem artystów, którzy wolą naśladować niż modyfikować, kopiować — niż tworzyć.

Może u podstawy tego stanowiska kryje się obawa, że „nowość" będzie niedoskonała. wówczas gdy wzory dawne są bez zarzutu. Nie należy jednak naśladować niewolniczo form, które kontrastuią z osobowością i typem urody kobiecej. Fryzura winna odzwierciadlać duszę i uczucia kobiety.

Racjonalny jadłospis Pięknej Pani

DR. MARIA HOLL.

Zasadniczo aby się najeść do syta, wystarczy połknąć kilka syntetycznych pigułek — oto program chemii, pomyślany na przyszłość dla ludzi ultra-cywilizowanych. Dziś jeszcze w jadłospisach domowych i restauracyjnych figurują jednak różnorodne potrawy.

Jak się odżywiać? Co przysparza organizmowi najwięcej witamin, jakie pokarmy są najpożywniejsze? Na te pytania musimy odpowiedzieć, zapomnijmy więc na chwilę o pigułkach i chemii i przystąpmy do rzeczowych rozważań.

Ostatnie badania naukowe wykazały konieczność spożywania pokarmów surowych. Surowe owoce, surowe jarzyny, surowe mięso, przy jednoczesnym skreśleniu z jadłospisu potraw gotowanych — oto zasady nowoczesnej sztuki odżywiania.

To przecież „powrót do natury", to „nudyzm" kulinarny — powiedzą niektórzy. Czy ten prąd w dziedzinie odżywiania jest słuszny? Czy nie jest to przemijający zapał niektórych uczonych, którzy sądzą, że surówki pod wszelkimi postaciami stanowią gwarancję zdrowia?

Nie ulega najmniejszej wątpliwości, że pewna ilość pokarmów surowych wpływa dodatnio na zachowanie zdrowia, ale czy należy skrupulatnie eliminować z jadłospisu wszystkie dania gotowane?

Pewne plemiona azjatyckie dotknięte są ciężkimi chorobami wskutek wyłącznego odżywiania się potrawami gotowanymi. Szkorbut leczy się przez dodanie do potraw soku cytrynowego. Niemowlęta należy karmić mlekiem surowym, a także sterylizowanym, nigdy zaś gotowanym. Tych dwóch argumentów używają często zwolennicy diety surówkowej.

Fermenty naturalne pokarmów ułatwiają proces trawienia, witaminy służą procesowi odnawiania się tkanek, podtrzymują życie pewnych komórek i są konieczne dla asymilacji tłuszczów. Organizm przyswaja sobie natychmiast elementy odżywcze surowego jajka, pomarańczy czy soku winogron, tych niezbędnych czynników w racjonalnym jadłospisie. Czy więc z tych względów należy głosić wyższość diety surówkowej nad pokarmami gotowanymi?

Z drugiej strony spożywanie pokarmów surowych przedstawia poważne niedogodności, znane medycynie od dawna. Są one często siedliskiem bakterii, a względu tego nie wolno lekceważyć. Nie wymyte jarzyny mogą być niebezpieczne dla zdrowia, z powodu nieczystości oraz wszelkiego rodzaju bakcylów, znajdujących się w ziemi. Surowe mięso może zawierać zalążki pasożytów, atakujących jelita i przewód pokarmowy. Przegotowanie tych pokarmów czyni je pod względem bakteriologicznym zupełnie nieszkodliwymi dla zdrowia. Zarówno więc surowe mięso, jak i surowe jarzyny nie zawsze bywają bezpieczne.

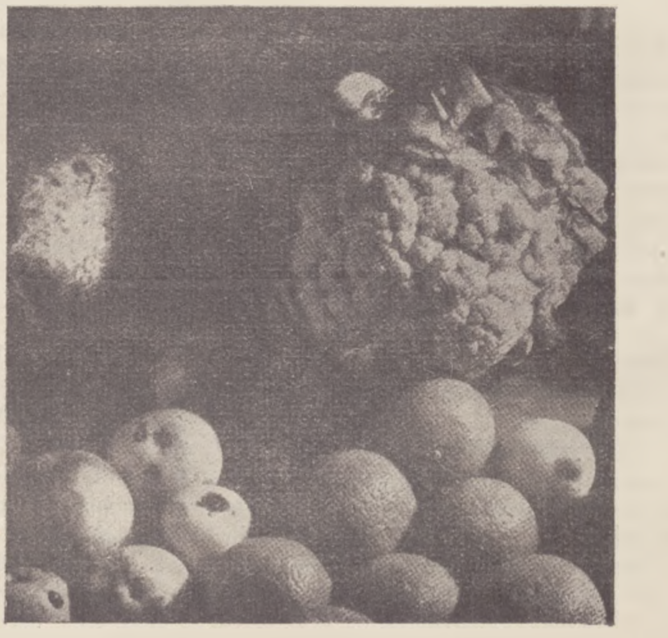
Nie wydawajmy jednak przedczesnych opinij i prowadźmy dalej rozważania obiektywne.

Jarzyny surowe, krajane nawet w bardzo cienkie plasterki, wywołują w dwie do trzech godzin po ich spożyciu pewną reakcję wskutek fermentacji. Świeży sok jarzyn działa na organizm w podobny sposób, choć w znacznie słabszym stopniu. Eskimosi jedzą mięso reniferów i ryby w stanie surowym, lecz jednocześnie gotują pokarmy roślinne bardzo zbliżone do naszych jarzyn.

Gotowanie w znacznym stopniu wpływa na łatwiejszą strawność niektórych pokarmów. Żołądek przetrzymuje dłużej pokarmy gotowane i trawi je dokładniej. Płynne białko zwierzęce, roślinne, czy też białko surowego jajka, przyswajane jest przez organizm mniej dokładnie, niż choćby troszeczkę skrzepłe, wskutek działania ciepła. To samo odnosi się do mięsa, któremu gotowanie nadaje bardziej zwartą konsystencję. Dodajmy jeszcze, że gotowanie niektórych pokarmów uwalnia je od przykrych często zapachów, utrudniających obfite wydzielanie soków trawiennych, niezbędnych dla całkowitego strawienia pożywienia.

Jaki więc jest rezultat naszych rozważań?

Pokarmy gotowane i surowe są w równym stopniu niezbędne dla organizmu. Nie naśladujmy nigdy ludzi opętanych fałszymi teoriami o „racjonalnym" jedzeniu. Odżywiajmy się wybranymi pokarmami surowymi, lecz nie zapominajmy również o pokarmach gotowanych.





WŁADYSŁAW DOBROWOLSKI.

Jedną z ważniejszych przeszkód utrzymania jak najdłużej świeżego i młodzieńczego wyglądu — jest otyłość. Dzięki nadmiernym podkładom tłuszczowym, sylwetka traci wysmukłe kształty, człowiek staje się ociężały, niechętny do ruchu, serce otoczone warstwą tłuszczu, przestaje normalnie pracować, łatwo ulega zmęczeniu i źle obsługuje system krążenia.

Znacznie łatwiej nie dopuścić do otyłości, niż się jej pozbyć. Jeżeli jednak ktoś już niebacznie dopuścił do tego, że „linia" straciła swoją strzelistość — tym bardziej musi uprawiać ćwiczenia fizyczne, aby naprawić zło, które się już stało.

Tłuszcz osadza się najczęściej w okolicy brzucha i bioder, więc zmniejszenie obwodu obręczy biodrowej jest największą troską ludzi otyłych. Do tego celu służą ćwiczenia mięśni brzucha i tułowia, zamieszczane w każdym numerze „Świata Kosmetycznego". (W numerze poprzednim ćw. 3, w obecnym ćw. 1 i 3. Szczególnie to ostatnie jest bardzo wskazane). Ćwiczenia te należy powtarzać kilkakrotnie w ciągu dnia, przy każdej nadarzającej się sposobności. Jest to specjalnie ważne dla osób otyłych.

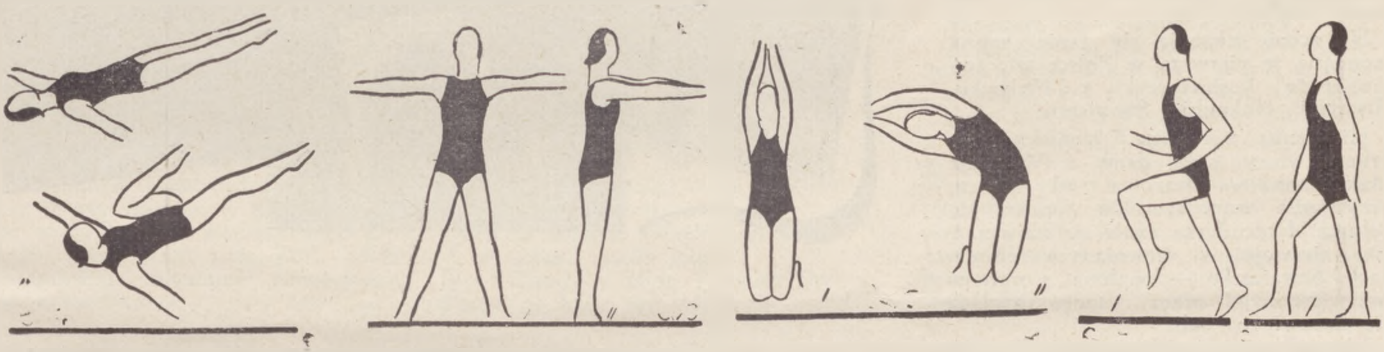
Należy jeszcze dodać, że osoby pragnące schudnąć, muszą się podczas ćwiczeń ciepło ubierać, aby przez pocenie pozbyć się nadmiaru wody w organizmie. Po ćwiczeniach należy naturalnie obmyć ciało wodą i mydłem i nie pozostawać ani chwili w przepoconym ubraniu.

Ćwicz. 1. Leżenie tyłem, ramiona w bok i skłony głowy w przód ze skurczem nóg — na przemian. Liczyć do 4. Wykonać 4 x 4 na każdą nogę. Na 1 — nie odrywając łopatek od ziemi, skłonić głowę w przód, jednocześnie skurczyć lewą nogę i podciągnąć kolano prawe do brody. Na 2 — głowę i nogę opuścić na ziemię. Na 3 — podnieść tak samo głowę i skurczyć prawą nogę. Na 4 — jak na 2. Ćwiczyć wolno, oddechu nie wstrzymywać, jak również nie robić szczególnych przerw.

Ćwicz. 2. Z postawy ramiona w bok: wymachy ramion dołem w przód ze wspięciem i dołem w bok. Liczyć do 4. Wykonać 8 × 4. Na 1 — przenieść ramiona dołem w przód i stanąć na palcach stóp. Na 2 — ramiona dołem w bok i powrót na całe stopy. Na 3 — ramiona dołem w przód i na 4 — ramiona dołem w bok. Wykonać miękko i swobodnie, nie napinać innych mięśni. Każdorazowo przy zmianie ramion, uderzyć dłońmi po udach.

Ćwicz. 3. Z klęku ramiona w zwyż i skłony boczne. Liczyć do 3. Wykonać 8 × 3. Na 1 i 2 — skłaniać się w prawo, na 3—wyprostować się, następnie na 1 i 2 — wykonać taki sam skłon w lewo i na 3 — wyprost. Podczas ćwiczenia nie przeginać się w lędźwiach (w tył). Tempo ćwiczenia żywe, ruchy obszerne.

Ćwicz. 4. Bieg w miejscu lub naokoło pokoju, 15 sekund. Liczyć do 4. Wykonać 8 × 4. Biegać na palcach stóp, oddychać swobodnie przez nos i usta. Swobodny wymach ramion ugiętych w łokciach. Tempo biegu żywe.



DR. STANISŁAW GIERLICZ.

PIEPRZYKI

Któż z nas nie ma „pieprzyków"? Prawie wszyscy mają je na twarzy czy innej części ciała, w postaci maleńkich lub większych plamek barwnikowych. W niektórych rodzinach pieprzyki stanowią niejako obciążenie dziedziczne. Rzadko bywają sine, czasem czarne, najczęściej brązowe, przeważnie są płaskie, lub lekko wypukłe. Znamiona pieprzykowe sterczące w kształcie małych kulek nazywają się brodawkowymi. Właśnie tym ostatnim pieprzykom towarzyszą bardzo często kępki czarnych i twardych włosków.

Jeśli znamiona pieprzykowe są płaskie, brązowe, dyskretne, pozbawione „towarzystwa" włosów, mogą nawet nadawać twarzy bardzo wiele wdzięku i powabu, niestety jednak rzadko znajdują się w tych miejscach, gdzie pragnęlibyśmy je widzieć.

W wieku XVIII kobiety przylepiały do twarzy maleńkie kawałeczki aksamitu lub czarnego jedwabiu, kształtu miniaturowych krążków i właśnie ta moda „sztucznych pieprzyków" robiła wtedy furorę. W późniejszym okresie znaczono twarz pieprzykami, używając do tego ołówka lub azotanu srebra. Zwykły czarny, lub brązowy ołówek może po skończonym maquillage'u wyrysować pieprzyk na przeciąg 24 godzin.

Aby ozdobić twarz pieprzykiem koloru czarnego, posługujemy się azotanem srebra i ołówkiem. Pieprzyk koloru brązowego otrzymuje się dzięki działaniu chlorku złota, a następnie taniny. Aby go utrwalić, trzeba zastosować tatuaż atramentem chińskim. Jednakże nawet wytatuowany pieprzyk daje się zawsze łatwo usunąć.

Zręcznie umieszczony pieprzyk poniżej oka, lub powyżej górnej wargi, może dodać twarzy uroku i pikanterii. Jednakże jeśli znajdują się między oczami, na nosie (szczególnie na czubku nosa). Im dalej od środka twarzy, tym pieprzyki mniej są widoczne, niezależnie nawet od wielkości. Najgorzej jest wówczas, gdy te barwnikowe znamiona są owłosione, wtedy osiągnięcie czystego i wypielęgnowanego wyglądu twarzy staje się dla kobiety rzeczą wielce trudną.

W wypadku gdy twarz jest niesymetryczna, gdy jeden policzek jest wyraźnie większy od drugiego, sztuczny, czy naturalny pieprzyk umieszczony w środku większego policzka, zdaje się go zmniejszać, dzieląc jakby zbyt dużą przestrzeń i stwarzając w ten sposób pozory symetrii.

Czy można pozostawiać pieprzyki zawsze tam, gdzie je umieściła natura?

Czasem pozostają one bez zmian nieskończenie długo, często jednak powiększają się, stają się ciemniejsze, co jest oznaką niepomyślnej degeneracji, etapu ostatecznego, prowadzącego do powierzchownego raka skóry.

Fakt ten obserwuje się szczególnie jako wynik drapania, częstych i powtarzających się podrażnień, nie pomyślnego wypalania i t. p.

Chirurgiczne usuwanie pieprzyków nie zawsze jest bezpieczne. Niszczenie ich drogą elektrolizy i śniegu węglowego, pozostawia blizny, najlepiej więc zastosować koagulację elektryczną, która nie pozostawia absolutnie żadnego śladu.

W obecnej dobie cywilizacji moda i estetyka wszechwładnie nad nami panują i one właśnie niejednokrotnie wymagają od nas wielu poświęceń, to też usprawiedliwione jest nawet chwilowo bolesne usuwanie szpecących nas pieprzyków.

Wieczór Klubowy

Kosmetyka

W życiu każdego człowieka, nawet mozolącego się najbardziej, istnieją zazwyczaj takie dni, kiedy budzik nie przecina ciszy snu ostrym lancetem terkotu, nie rozlega się żaden głos, nawołujący do pracy. Wstaje ranek i roztacza przed oczyma naszymi błękitną panoramę święta i wypoczynku. Wstaje dzień nie wpisany do kalendarzyka zajęć, dzień — zapowiedź radości.

Takim dniem dla naszych Pań Kosmetyczek, zrzeszonych w Sekcji Kosmetycznej Zjednoczenia Kobiet Pracujących Zawodowo — był dzień klubowy tej Sekcji.

9-tego lutego rb. wyznaczyły sobie Panie Kosmetyczki rendez-vous w Klubie Wioślarek, aby przy herbatce, muzyce i recytacjach — spojrzeć na swą codzienną rzeczywistość po przez czerwoną kartkę kalendarza.

Pani Zoja W a s i l e w s k a, konferansierka wieczoru klubowego, zapowiada program.

Kosmetyka na wesoło... Zabawa... Śmiech... Oto poszczególne tego wieczoru punkty.

Na scenie ukazują się panie, zaproszone na tę pierwszą w Polsce wieczornicę-rewię kosmetyczek z Meksyku, Hiszpanii, Holandii i Szwajcarii.

Hiszpanka ma iście kreolską cerę, krucze włosy, strój damy z Walencji. Meksykanka — brązowa od słońca, przysłoniła twarz szerokim rondem kapelusza. Holenderka czuje się najwyraźniej nieswojo w drewnianych chodakach. Szwajcarka — opalona, z nartami przewieszonymi przez ramię, rozgląda się ciekawie po sali.

Egzotyka, inny piękny świat.

Tylko rysy twarzy egzotycznych gości są dziwnie znajome. Ach, oczywiście, to panie C z a r n e c k a, P o d g ó r s k a, G o g o l e w s k a i C h o j n a c k a, które zakpiły z nas wszystkich, wykonały na sobie odpowiedni maquillage i udają cudzoziemki.

Oto ukazuje się już na scenie pani N o w a k o w i c, najnaturalniejsza „blondynka" i pani L o r e n t z o w a, która „pyszni" się swoją cudowną fryzurą koloru miedzi i rdzy.

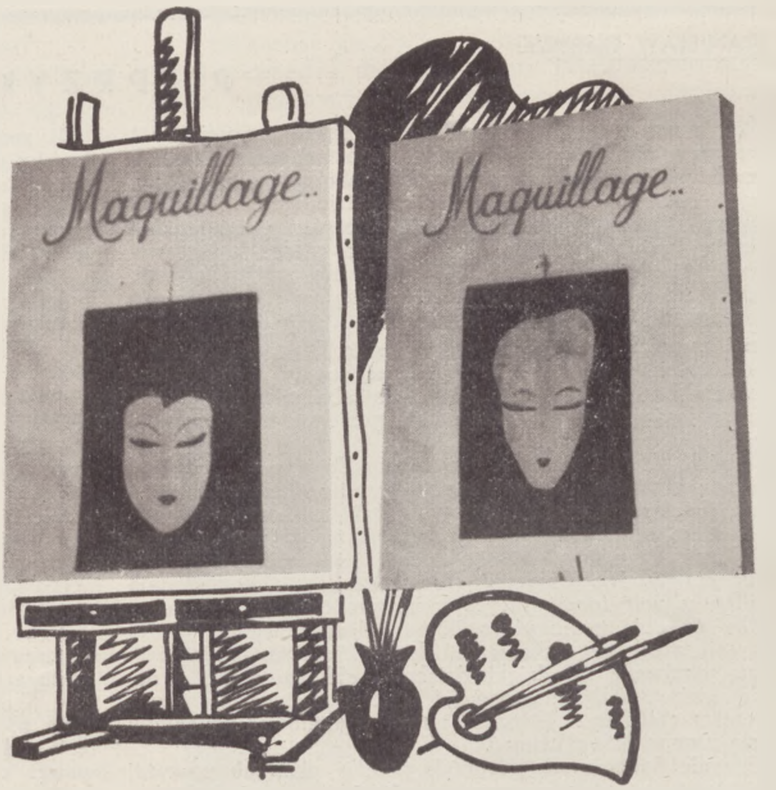
Rozlegają się dźwięki muzyki. Przy akompaniamencie pianina pani A m e r t ó w n a pokazuje ćwiczenia gimnastyczne na codzień.

Niejako uzupełnieniem tego pokazu gimnastycznego był pokaz ćwiczeń nowego systemu gimnastyki, który opiera się na zasadach rozluźniania mięśni, rytmu i właściwego oddechu.

Człowiek żyje w ciągłym napięciu. Od dziecka ulega lękom. Jego reakcje są sparaliżowane i zniekształcone strachem. Pośpiech życia współczesnego powoduje również napięcie, wskutek czego tracimy bez korzyści energię, trzymając mięśnie w naprężeniu bez żadnej potrzeby. Napięcie mięśni nie ustaje nawet we śnie, dzięki czemu wstajemy zmęczeni. Otóż za pomocą specjalnych ruchów rozluźnia się mięśnie absolutnie.

Drugim podstawowym założeniem tego systemu jest rytm. Rytm jest prawem całego życia. Widzimy go w przypływie i odpływie oceanu, we wschodzie i zachodzie słońca, ale także i w miarowym wdychaniu i wydychaniu, w krążeniu krwi, w biciu serca, w marszu i w pracy fizycznej. Ruch rytmiczny jest





Sekcji Kosmetyczek

na wesoło

zgodny z prawem przyrody i dlatego jest korzystny dla zdrowia.

Trzecią zasadą tej gimnastyki jest racjonalne oddychanie. Ludzie nie umieją oddychać, oddychają powierzchownie i nie równo. Nowy system gimnastyki dopomaga swoimi ruchami do rozszerzenia klatki piersiowej, a przez rozluźnienie mięśni i rytm — uczy ekonomii energii oraz nadaje harmonię i piękno ruchom ciała.

Między jednym a drugim pokazem gimnastycznym p. Korzelska, artystka teatru „Cyrulik Warszawski", odczytała szkic pani Zoji p. t. „Kraina urody". Nie obeszło się oczywiście bez tricków kosmetycznych. Pani Pytlakówna, „ilustrująca" swoją osobą recytację, odważyła się przedzierzgnąć z „zniechęconej, zniszczonej kobiety" w młodą, tryskającą życiem piękność. I to wszystko zaledwie w 15 minut. Te machinacje kosmetyczne spotkałyby się zapewne z gorącym protestem grupki sceptycznych widzów, gdyby nie pani Zoja, która w krytycznym momencie ukazała się na scenie i obiecała zdemaskować tajemnicę maquillage'u.

Tak się też stało. Kilkoma zręcznymi ruchami ożywiła pani Zoja blade maseczki brunetki, blondynki, rudowłosej i siwej, nakładając na policzki róż i rysując karminem odpowiednie do wieku, cery i koloru włosów — kontury ust.

Ten maquillage na wesoło, mimo groteskowej interpretacji pani Zoji, odsłonił naprawdę tajemnicę nowoczesnej sztuki kosmetycznej.

Zachwycona tym pokazem pani Puchalska, „siwa staruszka", poddała się w naszych oczach kosmetycznej kuracji odmładzającej.

O rezultacie tego zabiegu niechaj świadczy fakt, że następnego dnia wykupiła podobno w tramwaju... bilet uczniowski.

Na zakończenie wieczoru p. Korzelska zadeklamowała wiersz, który poniżej podajemy.

„Dwie na asfalcie świetlne plamy.
Aero-dynamiczny cień.
Wiotka sylwetka młodej damy
I pan w cylindrze. Blask reklamy,
Chodnik, w pół zgięty boy-entrée!
Światła! Drgające tanga tony...
O! wolny stolik... tutaj... znak...
W pół zgięty kelner... „Krem mrożony
I jedna czarna" — „Tak".
Dym. Rozedrgane tanga tony...
Parkiet, a wśród tańczących par...
Nie tknięty stoi krem mrożony...
A w sercu żar... to On!
O, źle!
Spojrzał i... sztywne dwa ukłony.
Milkną miłosne tanga tony.
On tylko papie się ukłonił.
Nie zauważył jej.

— — — — — — — —

Jedne smutniejsze dni od drugich.
Łzy... Wtem genialna świta myśl.
Cień limuzyny pełznie długi,
Dwie na asfalcie świetlne smugi.
A w sercu: „może dziś?"
Stop! Tutaj — Salon Kosmetyczny,
Parter na lewo, tak, to tu.
„Pani szanowna sobie życzy?..."
„Chcę się podobać — c'est tout".
„Nic łatwiejszego". Białe ściany,
Białe fotele, jasna myśl!
Lampy, słoiki... „Proszę panią,
Kiedy to będzie?" — „Jeszcze dziś".

— — — — — — — —

Już rozkosz oczy mgłą przesłania,
Już kosmetyczny spływa czar.
Masaże, kremy, naświetlania,
I... piękno z mroków się wyłania.
Trysły purpurą pąki warg.
Na licach jawi się rumieniec,
Złotem lśnią włosy,
Tęskne, kuszące lśni spojrzenie
Spod wydłużonych cieni rzęs.

— — — — — — — —

Znów rozedrgane tanga tony,
Parkiet, a wśród tańczących par
Ona i On nią zachwycony —
Voila!

Skończył się wieczór klubowy.

Zorganizowały go panie: Kretczmerowa, Zakrzewska, Metelska, Podgórska, Gogolewska, Pytlakówna, Monikowska, Kuleszyna, Nowakowic, Kwiatkowska i Wasilewska. Wszystkim tym paniom należy się uznanie za zaprawienie tych kilku świątecznych, kosmetycznych godzin humorem, beztroską i zapomnieniem o długich miesiącach wytężonej pracy.

M-LLE GIZELLE.

Eleganckie drobnostki pięknej pani



Zręcznie i gustownie dostosowane drobnostki są koniecznym składnikiem prawdziwej elegancji, a trzeba przyznać, że dobór ich nie raz jest bardzo trudny i wymaga dobrego smaku. Pragniemy w tym wypadku służyć radą naszym czytelniczkom i podać parę wskazówek, dotyczących właśnie rozmaitych luksusowych drobnostek.

Do wieczorowej sukni nadają się bransoletki modne ostatnio z materiału i kwiatów, odpowiednio dobranych do charakteru toalety. Do sukni z niebieskiego jedwabiu pasować będzie bransoletka z tegoż jedwabiu o zakończeniu w kształcie rozetki, z pęczka czerwonych róż. Gustowną i delikatną drobnostką jest chusteczka, którą piękna pani trzyma podczas tańca w ręku. To pachnące, powiewne „coś" będzie ładniejsze z barwnej organdiny malowanej ręcznie, lub też z ciemnego szyfonu, ozdobionego kolorowym deseniem.

Spośród innych uzupełnień toalety wieczorowej należy zwrócić uwagę na strojną rękawiczkę. Winna ona być długa, wytłaczana różnorodnie srebrną skórą. Ładnie wyglądają również plastyczne efekty w postaci listków ze złotej skóry. Jeżeli rękawiczka jest srebrna lub złota, efekty winny być ze skóry ciemnej.

Małe balowe torebki ze złotej skóry, konieczne dodatki do sukni, są mimo małego formatu, bardzo pakowne. Szeroka podstawa i głębokość woreczka — pozwalają na pomieszczenie w nim wszystkiego, co jest porzebne eleganckiej pani na bal.

Na popołudniowej sukience bardzo ładnie wygląda żakiecik z kolorowego tweedu. Żakiecik winien być obcisły, zapięty aż pod szyję, zakończony wysokim kołnierzykiem z modnej indyjskiej lamy w ciepłym tonie.

Ostatnią modę wieczorową charakteryzuje wielka ilość kieszonek naszywanych na suknie i tworzących malownicze grupy. Oczywiście kieszonki te są tak małe, że celom praktycznym służyć nie mogą. Piękną ozdobą głowy jest aksamitna obręcz przytrzymująca roztrzepane podczas tańca włosy. Dodaje ona toalecie wiele młodzieńczego wdzięku. Prawdopodobnie obręcz ta jest zapowiedzią zbliżającej się mody wysokich koafiur, które nas tak śmieszyły u naszych prababek.

Ostatnio pojawiły się bluzki w postaci żakietów kostiumowych, zapinane z przodu, obcisłe, zakończone w talii skórzanym paskiem. Kołnierzyki stojące wąsko opinają szyję. Miast guzików, używa się błyskawiczek. Pięknie wyglądają na czarnej jedwabnej bluzce naszycia z gipiury w kształcie medalionów.

Przeciwieństwem kombinacji kolorów białego i czarnego są bluzki kolorowe, np. fiołkowe, o ramionach koloru błękitnego, lub z przodu czerwone, a na plecach czarne. Te kontrastowe kombinacje kolorów są ostatnio bardzo modne.

Ładną ozdobą sukien są hafty. Należy tu wyzyskać efekty haftów połyskujących i matowych. Na błyszczącej sukni popołudniowej z czarnego jedwabiu, pięknie odcinają się matowe hafty w kształcie arabesek. Przestrzeń między nimi wypełniona jest białą organdiną, lub glasé batistem. Z organdiny również uszyty jest kołnierzyk, który nadaje sukni wiele swoistego uroku. Kolorowe hafty perłowe wykonywane są przeważnie w postaci złotych i srebrnych liści. Motywy z perełek naszywa się często na czarne, jedwabne pantofelki.

Koniecznym dodatkiem sukni sportowej jest pasek szerokości 20 cm. Przecina on talię, dodając figurze szyku. Ładne są paski koloru czerwonego do sukienek brązowych. Pasek może być również haftowany, ale jedynie wówczas, gdy jest przeznaczony do sukni fantazyjnej.

ROSAMUNDA STEN.

Bądź piękna!

Dzięki doskonale harmonijnej linii ciała i idealnej proporcji kształtów, kobieta współczesna zbliża się do ideału piękności antycznej. Dziś już rozumiemy dobrze, na czym polega istotny sens piękna. Piękno — to naturalność, to zdrowie fizyczne i duchowe.

Jeszcze do niedawna wiele czynników wpływało na deformację tych naturalnych elementów piękności. Wśród nich wielką rolę odgrywała źle pojęta moda, dalej pewne zwyczaje i nawyki zawodowe.

W ciągu dziesiątków lat gorset zmieniał figurę kobiety. Kobieta przedwojenna miała wąską talię i duży biust. Gorset lat następnych odseparował brzuch od piersi. Prawie wszystkie kobiety owych czasów dotknięte były chorobami przewodu pokarmowego i żołądka.

Moda, która zapanowała później, hołdowała idei „płaskości". Odchudzano brzuch i piersi, aby osiągnąć linię płaską, biodra i łydki musiały być szczupłe. Na szczęście czasy te minęły już bezpowrotnie. Pewne przyzwyczajenia, czy też nałogi zawodowe deformują również naturalną budowę ciała. Na przykład lewa ręka skrzypka jest zazwyczaj dłuższa od prawej. Osoby przebywające stale w pozycji stojącej (kelnerzy, konduktorzy), cierpią na tzw. platfus. Nogi tancerki są również często zniekształcone.

Kobiety dzisiejsze powinny zrozumieć, że podstawą urody jest zdrowie fizyczne i prawidłowe funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Należy więc koniecznie uprawiać sporty i gimnastykować się. Deformacja ciała wskutek wykonywania pewnych czynności zawodowych może być usunięta odpowiednimi ćwiczeniami.

Georges Herbert słusznie mówi: „Piękno nie ogranicza się wyłącznie do rysów twarzy. Piękno — to prawidłowy i całkowity rozwój jednostki, harmonia kształtów, delikatność formy, zdrowie, wdzięk ruchów i w ogóle czar całej osobowości".

Kultura fizyczna usprawnia ciało, wpływa na

TROCHĘ SPORTU

DE-WU.

Narciarstwo

Miesiące luty i marzec nadają się najlepiej do uprawiania narciarstwa. Coprawda u nas, w środkowej i zachodniej Polsce nie zawsze są w tym czasie odpowiednie opady śnieżne, w górach za to, lub w okolicach górskich śniegu jest zwykle dużo, a nasłonecznienie bywa już b. znaczne. Z tego też powodu każdy, kto tylko może, powinien w tym czasie jechać w góry, bo dobroczynny zawsze wpływ ruchu cielesnego na zdrowie potęguje się jeszcze w zimie w górskim klimacie. Przede wszystkim organizm jest w chłodnej porze roku sprawniejszy tak, iż bez zmęczenia może wykonywać znaczną pracę mięśniową. Jeśli przy tym odżywia się dobrze, wynika stąd duża korzyść dla zdrowia. Najważniejszym jednak czynnikiem — jest słońce. Promienie jego przechodzą przez mniejszą warstwę atmosfery, promieniowanie jest więc nader silne, w dodatku promienie te ulegają odbiciu od każdego kryształku śniegu i każdej płyty lodu tak, iż organizm przebywa jakby w kąpieli świetlnej. Prócz tego powietrze górskie jest suche i nie zawiera ani pyłu, ani drobnoustrojów, a ponieważ jest rozrzedzone, wybitnie wpływa na krążenie krwi. Jednym słowem narty — to najcudowniejszy sport dla ludzi zdrowych, zaś dla osób zdenerwowanych i cierpiących na zaburzenia w przemianie materii — doskonałe lekarstwo.

Zaletą sportu narciarskiego jest i to jeszcze, że mogą mu się oddawać także i osoby starsze. Naturalnie, że osobnik młody szybciej opanuje technikę i jeździć będzie z brawurą, jednak i dla starszego wieku narty nie przedstawiają zbyt wielkiej trudności. Naturalnie nie może tu być mowy o zbyt forsownych wycieczkach i przewyższających osobistą zdolność wyczynach.

Narty, jako środek turystyczny, posiadają także nieoceniony urok. Móc dotrzeć tam, gdzie bez nart dojść byłoby nie sposób, jest już dużym czynnikiem emocjonalnym. Piękne widoki, dalekie perspektywy, cisze uśpionych lasów, gra świateł i cieni — wszystko to daje niezapomniane przeżycia.

Chcąc jednak uprawiać sport narciarski, trzeba się do tego odpowiednio przygotować fizycznie. Nie można wprost od biurka stanąć na nartach. Rezultaem tego będzie napewno naciągnięte lub naderwane ścięgna. To też przed wyjazdem w góry należy przejść, w zależności od czasu, krótszą lub dłuższą zaprawę gimnastyczną. Dzięki niej mięśnie i ścięgna przyzwyczają się stopniowo do wymaganego od nich wysiłku, nabiorą elastyczności i sprawności. To samo dotyczy serca. Nie będzie ono musiało spełnić odrazu dużego zadania, ale powoli przyzwyczai się do wzmożonej pracy, i wyczyny narciarskie nie odbiją się wtedy napewno na mięśniu sercowym.

Najpierw zatem zaprawa przed wyjazdem, a potem w góry, na śnieg, na słońce, po zdrowie!

---

osiągnięcie harmonii kształtów. Piękna fryzura nadaje twarzy wyraz, dostosowuje się ją zazwyczaj do typu urody, do stylu piękności kobiety.

Każdego ranka winna pani wypić na czczo szklankę soku owocowego, albo też cocktail, sporządzony z szklanki gorącej wody, trzech łyżek czarnej kawy, łyżki miodu i soku z pół cytryny. Napój ten wpływa dodatnio na jelita i wątrobę.

Twarz należy myć gruntownie. Jeśli skóra jest tłusta i porowata, woda powinna być ciepła z domieszką obojętnego węglanu sodu. Stosowanie mleczek kosmetycznych odświeża i wygładza twarz.

Jeśli skóra jest sucha — namaszcza się ją co wieczór kremem odżywczym hormonowym, rano obmywa się twarz zimną wodą.

Cold cream, oleje z oliwek, mleczka kosmetyczne, mleko ośle, mleczko z płatków róży — oto produkty do pielęgnowania twarzy.

Twarz posiadającą skórę normalną myje się wo-

(c. d. na str. 28)





Moda fryzur i ozdób do włosów jest tak samo piękna i urozmaicona, jak moda wieczorowych sukien.

Loki i kwiaty okalające uśmiechniętą twarz dodają jej wiele wdzięku i czaru.

Obok świątecznie błyszczących wąskich diademów, obok romantycznych delikatnych woalek i powiewnych welonów — uśmiechają się do nas kwiaty, jak dalekie pozdrowienia wiosny, wówczas, gdy jeszcze panuje zima. Wywołują w nas szczery zachwyt loki, opadające wdzięcznie na czoło, lub otaczające je dumnie.

Wytworna fryzura rautowa



DR. BOLESŁAW MUSZKATBLAT.

Tran w służbie zdrowia

W epoce wielkich wynalazków i ulepszeń technicznych przed kilkunastu laty przyszła kolej i na znany powszechnie tran, który ma bardzo szerokie zastosowanie nie tylko w praktyce dziecięcej, jako wyraźny i wybitny nosiciel witamin. Tran dla swoistego przykrego smaku i zapachu był przedmiotem poszukiwań i prac naukowych, głównie zdążających do ustalenia głównego czynnika działającego w nim, a po tym do wytworzenia preparatu przyjemnego, zawierającego jednak ów czynnik działający. Badania naukowe stwierdziły, że naświetlana lampą kwarcową ergosteryna jest właśnie poszukiwaną substancją — i odtąd zagadnienie prawie zostało rozwiązane. Przed udostępnieniem szerszym kołom publiczności preparat był wypróbowany na klinikach uniwersyteckich, ustalona jego skuteczność — i wreszcie wszyscy pamiętamy gorący entuzjazm, jaki zapanował dokoła odkrycia. Posunięto się nieco dalej—i jako skutek zjawił się jeszcze nowszy sposób leczenia awitaminozy (krzywica, tężyczka, porowatość kości), bowiem stwierdzono, że karmienie rybą i mlekiem naświetlanym daje też dobre wyniki przy leczeniu wspomnianych cierpień.

Klinika bazylejska prof. E. Wielanda ogłasza wyniki czteroletniej obserwacji takiego leczenia; 4—8 tygodniowe odżywianie naświetlonymi artykułami spożywczymi daje takie same wyniki, jak bezpośrednie naświetlanie lampą kwarcową. Kuracja taka ma tę jeszcze przewagę, że w przebiegu jej stosowania — nie narażamy niemowląt, wcześniaków i mniej wartościowych na rumień, zaziębienie i zarażenie na sali naświetlań — gdzie zazwyczaj siłą rzeczy przebywają inne dzieci słabe, lub rekonwalescenci po rozmaitych, a czasem i zakaźnych chorobach.

Ustalono, że na ogół naświetlana ergosteryna — jest najlepiej znoszona przez dzieci w postaci pastylek, gdyż jako rozczyn oleisty bądź co bądź bardzo często wywołuje objawy zaburzeń kiszkowych, nie pożądanych u dzieci słabszych. Wskutek przejaskrawienia podanych wyników przez prasę codzienną i wobec rozpowszechniania wśród szerokich mas błędnych mniemań, należy podkreślić kilka uwag i zasad, które wynikają z najnowszych prac naukowych, jako przestroga przed zbyt pohopnym stosowaniem naświetlanej ergosteryny bez obserwacji lekarskiej.

Przede wszystkim nie wolno podawać wzmiankowanego preparatu w cierpieniach innych, niż krzywica, tzw. późna krzywica, rachitis, tarda, tężyczka i porowatość kości osób starszych. Nie wolno przekraczać granicy maksymalnej 2 — 4 miligramów dziennie naświetlanej ergosteryny, co się równa pół litra naświetlanego świeżego mleka lub 3 razy dziennie po 4—5 kropel rozczynu oleistego naświetlanej ergosteryny — a poza tym leczenie tych cierpień nie może dłużej trwać niż 8—10 tygodni.

Nie mniej ciekawe obserwacje podaje C. Wiener z kliniki dziecięcej we Wrocławiu, który opisuje troje nie gruźliczych niemowląt, u których z powodu krzywicy i niedożywiania, w ciągu 3—4 miesięcy stosowano przedawkowane ilości naświetlanej oleistej ergosteryny (2—3 razy dziennie po 4 i więcej kropel). Szkoda objawiła się w postaci toksycznej choroby nerek, przy czym wyleczenie nastąpiło po zaprzestaniu podawania naświetlanej ergosteryny.

Autor stoi na stanowisku wzbronienia dłuższego podawania preparatu tego i jest raczej za wprowadzeniem pauz. Wrażliwość bowiem osobnicza zależna jest od konstytucji osobnika, stanu odżywiania itd. A już w żaden sposób nie może być dopuszczalne stosowanie oleistego rozczynu ergosteryny bez bliższej obserwacji lekarskiej.

Na zakończenie podaję bardzo ciekawą wiadomość, stojącą w bezpośredniej łączności z powyższymi uwagami. Znany jest wśród szerokich sfer ludności „grzybek japoński Kombucha" jako środek „przeciw starości".

Instytut farmakologiczny w Pradze zbadał zawartość „Kombucha" i stwierdził, że grzybek japoński zawiera drożdże bacterium xylinum, bacterium xylinoides i pewien dotychczas nie opisywany typ grzybka, nazwany obecnie bacterium gluconicum.

Prof. Wiechowski na klinice prof. Jakscha przez stosowanie grzybka japońskiego stwierdził, że arteriosklerotycy czuli się lepiej, a nawet obiektywnie stwierdzono u nich zmniejszenie ciśnienia krwi. Inni — jak umierający prof. O. Heubner — stwierdził sam na sobie, że działanie grzybka japońskiego polega na zmniejszaniu bólów, inni — że przeciwdziała bólowi głowy i reguluje działalność jelit.

Jak wiadomo powszechnie — oleisty rozczyn ergosteryny sprzyja zwapnieniu kości, a nawet przy przekroczeniu przepisanej dawki u zwierząt doświadczalnych wywołuje zwapnienie aorty, naczyń nerkowych i zanik wątroby — zjawiska prowadzące do śmierci. Otóż przy podawaniu grzybka japońskiego „Kombucha" maksymalne dawki naświetlanej ergosteryny mogą być równocześnie podawane bezkarnie, gdyż grzybek wspomniany, jak wynika z obserwacyj — najwidoczniej odwapnia organizm, a stąd jego skuteczność w arteriosklerozie.

Tran, naświetlania lampą kwarcową, ergosteryna naświetlana lampą kwacową, artykuły spożywcze (ryba, mleko) naświetlane, działają uwapniająco — japoński grzybek „Kombucha" działa odwapniająco— czyli są to dwie grupy antagonistyczne. Z tych właśnie zjawisk nauka wyciąga wnioski praktyczne i stosuje z powodzeniem w lecznictwie wyniki najnowszych badań naukowych.

Bądź piękna!

(c. d. ze str. 25)

dą letnią. W tym wypadku odpowiednie jest mleczko lekko tłuste oraz krem odżywczy.

Szminki nie wolno nakładać zbyt grubo. Nie powinna ona nigdy wyglądać jak maska, nałożona na twarz. Podkład maquillage'u rozprowadza się po całej twarzy aż do uszu włącznie. Ton i kolor nie powinien kontrastować z karnacją.

Poniżej podajemy tabelę barw maquillage'u dla pań o różnych kolorach włosów i różnym odcieniu cery:

Blondynka o cerze matowej — róża herbaciana,
Blondynka o cerze jasnej — brzoskwinia,
Szatynka o cerze jasnej — róża blada,
Szatynka o cerze matowej — Rachel II,
Brunetka o cerze jasnej — róża o odcieniu malwy,
Brunetka o cerze kreolskiej — Ocre,

Są to oczywiście tylko wskazówki, należy pamiętać, że indywidualizacja w każdym wypadku jest pożądana.

(C. d. w numerze następnym).

Cena egzemplarza 70 gr.
Prenumerata: rocznie zł. 7.50, kwartalnie zł 2.—

Ceny ogłoszeń:

Cała strona	zł 320.—
pół strony	zł 175.—
ćwierć strony	zł 90.—
ósemka strony	zł 50.—
szesnastka strony	zł 30.—

w tekście 80 gr wiersz m/m.
Drobne na okładkach 2 zł wiersz m/m.
Ogłoszenia kolorowe o 25% drożej.
Poszukiwanie i zaofiarowanie pracy 15 gr za wyraz

Redakcja: ul. Narbutta 44.
Telefon 417-53

Administracja:
Warszawa, Krak. Przedmieście 38.

Telefon 6-94-02.
P. K. O. 18.933. Konto Rozrachunkowe Nr. 288.
Redaktor: *JANINA ZAWISZA-KRASUCKA*
Wydawca: *EDWARD MOSZCZYŃSKI*

Zakł. Graf. „MATADOR", Grzybowska 41, Tel. 5-98-44.



